



**Mes commissions pour 6 personnes :**

- 6 pavés de Cabillaud
- 2 cives
- L'huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre
- 2 verres de Quinori (mélange de quinoa et riz)
- 100g de parmesan

### **La préparation :**

- Faire cuire le Quinoa (15 min à l'eau bouillante) une fois cuit l'égoutter, saler poivrer, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive , le parmesan, mélanger et réserver.
- Faire chauffer une plaque chauffante 5 min, baisser la température et faire cuir les pavés de cabillaud à chaleur descendante pendant 5 minutes .
- Puis dresser les pavés dans une assiette, dessiner deux traits avec le quinoa de part et d'autre du pavé de cabillaud, émincer la cive sur le dessus du cabillaud, saler avec la Fleur de sel, poivrer et arroser le tout d'un filet d'huile d'olive.