



Cabillaud bardé au couscous perlé



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

4 pièces de filet de cabillaud coupé (sans arêtes)
1 petit bocal de tapenade
150 grammes de lard petit-déjeuner
d'aneth (frais)
500 grammes de couscous perlé (Jebo)

Méthode de préparation

- 1.** Badigeonnez le dessus des filets de cabillaud d'une couche épaisse de tapenade.
- 2.** Bardez les filets de poisson. Disposez-les sur la grille du barbecue et faites-les cuire $\pm$ 10 minutes. Retournez-les de temps en temps.
- 3.** Accompagnez de couscous perlé et décorez d'aneth.