



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Gratin de cabillaud forestier .



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients :

- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 échalote
- 100 g d'emmental râpé
- 15 g de farine
- 20 cl de lait concentré non sucré
- 20 g de beurre
- 200 g de champignons de Paris
- 3 c.à.s de persil haché
- 400 g de filet de cabillaud
- Curcuma, muscade, sel, poivre

- Cuire à la vapeur au micro-ondes le filet de cabillaud 12 minutes à 600 Watts
- Peler et émincer l'échalote, couper le cabillaud en gros morceaux
- Nettoyer les champignons et les couper en lamelles, les dorer 10 minutes dans l'huile chaude
- Ajouter l'échalote émincée et le persil, saler et poivrer puis mélanger encore 1 minute
- Chauffer le lait concentré dans une casserole. Dans une autre faire fondre le beurre
- Quand le beurre devient mousseux incorporer la farine et remuer avec une cuillère en bois
- Verser peu à peu le lait et laisser cuire sur feu moyen jusqu'à une texture de nappage
- Parsemer de muscade, curcuma, saler et poivrer puis incorporer la moitié de l'emmental râpé
- Dans un plat à gratin, répartir les morceaux de cabillaud et recouvrir avec les champignons
- Verser la sauce au lait concentré et parsemer du reste d'emmental
- Enfourner à four préchauffé à 210°C th. 7

Astuces :

- Le lait concentré remplace ici la béchamel
- Réduire la quantité de lait concentré car en crème cela alourdi considérablement le plat



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs