



Cassolette de cabillaud au poireau et à la crème

servie avec une purée de pommes de terre



Oignon



Poireau*



Noix de muscade



Paprik en poudre



Crème fouettée *



Filet de cabillaud sans peau *



Tomates cerises *



Fromage mi-vieux râpé *



Pommes de terre à chair farineuses

Total pour 2 personnes :
45 min.

Facile

À consommer dans
les 3 jours

Ce soir, vous allez préparer une cassolette de poisson. Ce plat au four permet de conserver tout le fondant, l'onctuosité et la saveur du poisson et des légumes. La chair délicate et la saveur douce du cabillaud se marie parfaitement à un grand nombre d'ingrédients. Cuit avec des tomates cerises, du poireau, de la crème et du fromage il en absorbe les saveurs.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, poêle, râpe et presse-purée

Recette de **cassolette de cabillaud au poireau et à la crème** : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 degrés. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles fines. Coupez le **poireau** en fines rondelles. À l'aide d'une râpe fine, râpez une pointe de **noix de muscade** par personne. Faites chauffer ½ cs de beurre à feu moyen-vif dans une poêle. Faites cuire les **poireaux** 4 à 6 minutes, retirez-les de la poêle et placez-les dans un plat à four ★.



2 FAIRE MIJOTER

Faites à nouveau chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen dans la même poêle et faites revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **paprika en poudre** et faites cuire le tout 1 à 2 minutes. Déglacez l'**oignon** avec ½ cs de vinaigre de vin blanc par personne et la **crème fouettée**. Mélangez bien et laissez réduire 4 à 5 minutes. Assaisonnez à votre goût avec du sel, du poivre et de la **noix de muscade**.



3 PRÉPARER LA CASSOLETTE DE POISSON

Entre temps, épongez les morceaux de **cabillaud** à l'aide d'un essuie-tout et assaisonnez-les de sel et de poivre. Coupez les **tomates cerises** en deux. Placez le **cabillaud** dans le plat à four avec les **poireaux** et ajoutez les **tomates cerises**. Versez la **crème fouettée** dessus et saupoudrez de **fromage**. Enfourez la cassolette 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le **cabillaud** soit cuit.



4 FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE

Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les **pommes de terre**. Épluchez ou lavez-les, puis taillez-les grossièrement en morceaux. Faites-les cuire à couvert 12 à 15 minutes. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **pommes de terre** à l'aide d'un presse-purée. Ajoutez ½ cs de beurre par personne et un filet de lait ou de liquide de cuisson pour l'onctuosité. Ajoutez 1 cc de **moutarde** par personne et assaisonnez à votre goût avec du sel, du poivre et de la **noix de muscade**.



6 SERVIR

Disposez la cassolette de poisson dans les assiettes et servez avec la purée de pommes de terre.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Noix de muscade (noix)	1	1	1	1	2	2
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème fouettée (ml)	50	100	150	200	250	300
7) *						
Filet de cabillaud sans peau (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises (g) *	60	125	180	250	305	375
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	12	25	37	50	62	75
Pommes de terre à chaire farineuse (g)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait	filet					
Poivre et sel	à votre goût					

* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2983 / 713	470 / 112
Lipides (g)	40	6
Dont saturés (g)	24,1	3,8
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	13,9	2,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/Lactose

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



★ **CONSEIL** : Assurez-vous de choisir un plat à four assez grand pour y placer ensuite le cabillaud.