



Les plats principaux

Cabillaud au four

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes de cabillauds (filets)
3 blancs de poireau (en anneaux)
250 grammes de champignons (en tranches)
400 grammes de patates douces
400 grammes de pommes de terre (farineuses)
2 cuillères à soupe de ciboulette (finement hachée)
2 cuillères à soupe de persil (finement haché)
25 millilitres de crème (légère)
2 cuillères à soupe de chapelure japonaise
noix de muscade
beurre
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Épluchez les pommes de terre et les patates douces et coupez-les en gros morceaux égaux. Cuisez-les ensemble dans de l'eau légèrement salée.

Étuvez à point les poireaux et les champignons dans de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Égouttez les pommes de terre et faites-en une purée. Ajoutez une noix de beurre, un filet de crème et les fines herbes fraîches. Assaisonnez avec poivre, sel et noix de muscade. Mélangez bien.

Préchauffez le four à 180°C. Disposez les filets de poisson dans un plat à four puis salez et poivrez. Versez les légumes étuvés sur le poisson puis le reste de crème par-dessus tout. Couvrez avec la purée. Saupoudrez de panko et répartissez dessus quelques noix de beurre. Enfournez 30 minutes.

Ustensiles de cuisine

Four

