



Les plats principaux

Cassiolette de poisson 'Rockefeller'

Pour 4 personnes.

Ingrédients

200 grammes d' épinards (frais)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive (extra)
1 gousse d'ail
400 grammes saumon (en dés)
400 grammes de cabillauds (en dés)
1 tiret de vin blanc
100 grammes de chapelure japonaise (ou de chapelure)
3 cuillères à soupe de parmesan (râpé)
1 citron (coupé en quartiers)
1 petit ravier de cresson
100 grammes de crevettes grises (épluchées)
noix de muscade
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Lavez les feuilles d'épinards et essorez-les dans l'essoreuse à salade.

Chauffez 1 cs d'huile d'olive dans une poêle profonde et faites-y revenir la gousse d'ail. Ajoutez les épinards et cuisez-les jusqu'à ce qu'ils soient complètement réduits. Assaisonnez bien avec du sel, du poivre et de la muscade.

Faites ensuite égoutter le mélange dans une passoire et laissez le refroidir. Pressez l'excès d'humidité des épinards et coupez-les grossièrement.

Disposez les dés de poisson dans un plat allant au four. Salez et poivrez. Aspergez d'huile d'olive.

Versez le mélange d'épinards sur le poisson. Ajoutez un généreux tiret de vin blanc. Saupoudrez de panko et de parmesan. Enfourez pendant 12 minutes.

Répartissez ensuite la cassiolette dans 4 rapiers profonds et décorez avec des quartiers de citron, du cresson et quelques crevettes.

Conseil : pour une version crémeuse, ajoutez 200 ml de crème aux épinards. Pour cette version, les cubes de poisson ne doivent pas être aspergés d'huile d'olive.

