



Poisson blanc au four

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
368 kcal	11,8 g	4,97 g	7,6 g	1,62 g	36,4 g	26,0 g
18%	13%	11%	8%	32%	84%	5%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
40 min

Cuisson
40 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 500 g de poisson blanc
- 400 g de pommes de terre grenailles
- 2 petites poireaux
- 400 g de jeunes épinards
- 150 ml de crème 7%
- 60 g de fromage râpé
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs d'herbes de Provence
- 1 petite gousse d'ail
- 1 citron bio
- 1 cube de bouillon de poisson
- Poivre, sel

Préparation

1. Préchauffer le four sur la fonction grill à 200°C.
2. Couper les pommes de terre grenailles en 2 en gardant la peau. Les couvrir d'eau et saler. Les cuire +/- 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter. Réserver.
3. Couper les poireaux en fines rondelles.
4. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et les faire étuver pendant 5 minutes à petit feu. Ajouter un filet d'eau et émietter le cube de bouillon par-dessus.
5. Incorporer les épinards, poignée par poignée, en remuant jusqu'à ce qu'ils soient complètement réduits. Ajouter la gousse d'ail écrasée.
6. Verser la crème ainsi qu'un filet d'eau, puis assaisonner avec les herbes de provence et le zeste du citron.
7. Tailler le poisson en dés. Les ajouter dans la poêle et laisser mijoter 3 à 4 minutes à feu doux. Poivrer, et saler si nécessaire.
8. Verser la préparation dans un plat à four, ajouter les pommes de terre et bien mélanger le tout. Saupoudrer de fromage râpé et placer au four sous le grill pendant environ 5 à 8 minutes jusqu'à l'obtention d'une croûte dorée.