

GRATIN DE CABILLAUD SUR EFFILOCHE D'ENDIVES

Mardi 13 Juin 2017

C'est le moment de savourer de très bonnes pommes de terre comme celles de l'île de Ré ou de Noirmoutier qui ont le goût des algues et de la mer et pourquoi pas les associer à un air d'Italie



Gratin de cabillaud sur effiloché d'endives pour 2 personnes
et 6 pp- 5 sp -4 spl-2 spv par part

- 240 g de filet de cabillaud *
- 4 endives *
- 200 g de pommes de terre de Noirmoutier
- 10 g de parmesan râpé
- 10 g de beurre 41 %
- sel poivre
- persil*
- 1 citron*

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les couper en grosses tranches

Passer rapidement sous l'eau les endives, les couper en lanières et les faire revenir dans une sauteuse avec la moitié du beurre pendant 15 minutes, à petit feu et à couvert en remuant de temps en temps pour qu'elles n'attachent pas. Les assaisonner.

Préchauffer le four 180 °

Dans un plat à gratin beurré avec le restant de beurre, déposer au fond les endives .Poser au centre le cabillaud assaisonné et nappé de jus de citron (3 c à c)et l'entourer des pommes de terre

Saupoudrer de parmesan et de persil



Enfourner 20 minutes et servir aussitôt bien chaud

Le gruyère peut aussi faire l'affaire

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-gratin de cabillaud sur effiloché d'endives (6pp- 5 sp)-compote sans sucre (2pp- 3 sp). Total : 9pp- 9 sp

Passez un excellent mardi