



GRATIN DE CABILLAUD



2 pers.



30 min.



420 kcal/pers.*

INGRÉDIENTS

250g. de cabillaud / 4 tomates / 100g. de crème fraîche / Quelques feuilles de basilic

FOND DE PLACARD

30g. de polenta / 2 gousses d'ail / 2cs. de moutarde / Huile d'olive / Sel / Poivre

Préalable. Préchauffer le four à 180°C.

Tomates. Laver et couper les tomates en petits morceaux. Verser un peu d'huile d'olive dans une poêle, chauffer, et ajouter les tomates. Cuire quelques instants, puis ajouter les gousses d'ail écrasées, la moutarde et la crème fraîche. Mélanger et cuire quelques instants à feu moyen.

Polenta. Ajouter la polenta aux tomates, bien mélanger et cuire le tout quelques minutes.

Cabillaud. Couper le cabillaud en morceaux et l'ajouter à la préparation tomates-polenta. Ajouter également le basilic coupé en lamelles, une pincée de sel et un peu de poivre.

Gratin de cabillaud. Verser le tout dans un plat allant au four et cuire environ 15 minutes à 180°C.

* Donné à titre indicatif. Peut varier en fonction des produits utilisés.