

Gratin de Poisson aux Courgettes, Béchamel au Curcuma - Paprika

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- COEUR DE CABILLAUD	4 beaux
- BOUILLON DE LÉGUMES	600 ml (1 cube)
- HUILE D'OLIVE	
- COURGETTE(S)	2-3
- BEURRE AUX FINES HERBES	2 cm
- GOUSSE(S) D'AIL	1
- BEURRE DE CUISSON	40g
- FARINE	2 c à soupe
- CURCUMA	1 c à café
- PAPRIKA	1/2 c à soupe
- CRÈME FRAICHE	2 c à soupe
- VIN BLANC SEC	2 c à soupe
- GRUYÈRE RAPÉ	75g
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Faites bouillir le bouillon de légumes avec un peu de sel et du poivre.
- Faites-y pocher le poisson pendant 5-7 minutes jusqu'à la juste cuisson (les écailles doivent juste se détacher). Egouttez et réservez. Conservez 500 ml de bouillon de cuisson filtré.
- Ecrasez et émincez finement la gousse d'ail.
- Coupez les courgettes en bâtonnets (avec une mandoline).
- Faites-les revenir dans de l'huile chaude.
- Ajoutez l'ail émincé, sel et poivre. Déglacez en fin de cuisson avec le beurre aux fines herbes. Réservez.
- Préchauffez le four à 220°C.
- Concassez le cabillaud et placez-le dans un plat à gratin avec les courgettes.
- Confectionnez une béchamel avec le beurre de cuisson, la farine et le bouillon de cuisson filtré. Assaisonnez de sel, poivre, curcuma et paprika. Fouettez pour bien amalgamer les épices puis ajoutez la crème et le vin.
- Versez le tout sur le mélange poisson – courgettes.
- Saupoudrez de gruyère râpé.
- Enfournez pour 20 minutes en terminant sur grill pendant 4-5 minutes afin d'obtenir une belle croûte.
- Servez sans attendre.

Remarque:

Accompagnez de Pommes de Terre Amandines (DI-293)