

Gratin de Crozets aux Courgettes – Carottes et Dés de Cabillaud

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- Crozets (Pâtes Carrées)	200g
- Coeur de Cabillaud	300g
- Courgettes	1
- Carottes	2
- Ail en Poudre	
- Crème Fraîche	30 cl
- Citrons	le jus d'1/2
- Pignons de Pin	1 c à soupe
- Gruyère Râpé	un peu
- Sel	
- Poivre	



Recette:

- Faites décongeler les morceaux de poisson si nécessaire.
- Faites cuire les crozets dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes environ. Egouttez.
- Entre temps, râpez la courgette et les carottes (avec une grosse râpe).
- Faites revenir le tout dans du beurre chaud. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'ail. Réservez.
- Dans un caquelon, faites chauffer la crème jusqu'à ébullition puis ajoutez le jus de citron et poursuivez doucement jusqu'à épaississement. Salez et poivrez. Réservez.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le poisson en dés et répartissez-les dans des cassolettes individuelles (allant au four).
- Mélangez les légumes avec les crozets égouttés. Rectifiez l'assaisonnement.
- Déposez un peu de crozets aux légumes dans chacun des caquelons puis arrosez avec la crème citronnée.
- Saupoudrez de gruyère râpé et déposez quelques pignons de pin.
- Enfournez pour 20 minutes.
- Servez dès la sortie du four