

CABILLAUD AU GRATIN DE FRUITS DE MER

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- COEUR DE CABILLAUD	1 kg
- FRUITS DE MER DIVERS	250 g
- GRUYERE RAPE	150 g
- BOUILLON DE POISSON	1 litre (2 cubes)
- LAIT	25 cl
- JAUNE(S) D'OEUF(S)	1
- BEURRE	50 g
- FARINE	3 c à soupe
- PERSIL	
- MOUTARDE	1 c à café
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Portez le bouillon de poisson à ébullition et plongez-y les cabillaud 2 minutes puis retirez-les du feu.
- Prélevez 25 cl de bouillon de poisson.
- Préchauffez le four sur 200°C.
- Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine en travaillant au fouet. Ajoutez ensuite petit à petit, le lait et le bouillon de poisson prélevé. Salez et poivrez.
- Hors du feu, ajoutez alors le jaune d'œuf ainsi que la moutarde. Mélangez bien.
- Ajoutez ensuite un peu de fromage râpé et le cocktail de fruits de mer. Vérifiez l'assaisonnement.
- Dans un plat à gratin, placez les morceaux de cabillaud dans le fond, nappez-les de sauce blanches aux fruits de mer. Saupoudrez le reste de fromage râpé. Enfourez pendant 15 minutes (le temps nécessaire pour colorer la croûte du gratin).

Variante:

Ce plat peut également être réalisé avec du saumon.

Accompagnement:

Servez avec des pommes de terre vapeur ... et haricots princesses comme légumes.

