

Gratin de Cabillaud aux Épinards

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- COEUR DE CABILLAUD	400-450g
- EPINARDS	400g frais
- FROMAGE "RICOTTA"	200g
- CRÈME FRAICHE	100 ml
- AIL EN POUDRE	un peu
- PARMESAN RAPE	25g
- HUILE D'OLIVE	
- BEURRE DE CUISSON	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Nettoyez les épinards et équeutez-les.
- Faites-les revenir doucement dans du beurre chaud. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire puis laissez étuver à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Salez et poivrez.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un plat creux, mélangez la ricotta avec la crème et un peu d'ail. Salez et poivrez.
- Incorporez-y les épinards (essorés). Réservez.
- Faites chauffer un peu d'huile dans un poêle et « snackez » le dos de cabillaud paré en morceaux sur les deux faces. Salez un peu et poivrez.
- Déposez le poisson et le jus de cuisson dans un plat à gratin.
- Recouvrez avec la préparation aux épinards et saupoudrez de parmesan.
- Enfournes pour 20-25 minutes.
- Servez sans attendre.