

Crumble de Cabillaud aux Courgettes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 15 min

Ingrédients:

- COEUR DE CABILLAUD	750g
- TOMATE(S)	la chair de 2
- COURGETTE(S)	2-3
- CUMIN EN POUDRE	un peu
- GINGEMBRE	un peu
- PIMENT D'ESPELETTE	un peu
- CITRON(S)	2 c à soupe
- AIL EN POUDRE	un peu
- BEURRE	40g
- FARINE	30g
- PARMESAN RAPE	40g
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Beurre un plat à gratin. Déposez-y les cœurs de cabillaud.
- Saupoudrez de cumin, gingembre, piment, sel et poivre. Arrosez avec le jus de citron.
- Pelez et coupez les tomates pour ne garder que la chair. Répartissez-la sur le poisson épicé.
- Coupez les courgettes en fines lamelles avec une mandoline.
- Faites-les blanchir de l'eau bouillante salée pendant 7 minutes. Egouttez.
- Déposez une première couche de courgettes sur le poisson. Assaisonnez avec l'ail, sel et poivre.
- Répétez avec une seconde couche de courgettes et assaisonnez.
- Préchauffez le four à 200°C
- Dans un plat creux, faites fondre le beurre au micro-onde doucement.
- Intégrez alors la farine et le parmesan afin de former le crumble.
- Déposez ce mélange au sommet des courgettes.
- Enfournez pour 30 minutes.
- Servez sans attendre.

