

Gratin de Cabillaud en cocotte

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 324.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.755

Les ingrédients

- 20.0 cl Crème liquide 30pc
- 20.0 cl Vin blanc sec de table
- 400.0 gr Cabillaud
- 50.0 gr Gouda
- 20.0 cl Eau
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 12.0 u Tomate cerise
- 1.0 u citron

Préchauffez le four à 210°C (Th.7)

Préparation des légumes

Lavez les tomates et coupez en deux.

Lavez le citron et coupez-le en fines tranches.

Préparation du poisson

Placez chaque pavé de cabillaud dans une mini-cocotte. Versez dans chacune: 5cl de crème fraîche, de vin et d'eau. Salez et poivrez. Recouvrir de tomates, de lamelles de citron et de lamelles de gouda.

Cuisson

Enfournez pour 20 min.

Présentation

Servir très chaud directement dans les mini-cocotte accompagné de riz basmati.