

# 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.