

GRATIN DORE de CABILLAUD au BROCOLIS

Préparation :20mn Cuisson :30mn Facile
Bon marché

Pour 4 personnes

- 400g de filets de cabillaud (ou autre poisson à chair ferme églefin)
- 750g de brocolis 75g d'amandes effilées
- 1 gousse d'ail 20g de beurre ou margarine
- 20cl de crème liquide 2 cuil à soupe de chapelure
Sel Poivre

Technique

- 1-Faire cuire les filets de cabillaud 10mn à la vapeur dans un couscoussier ou un cuit-vapeur ou un auto cuiseur.
- 2-Peler et hacher l'ail. Nettoyer les brocolis, couper les têtes en lamelles et les faire cuire 5mn à la vapeur
- 3-Préchauffer le four à 210° (th 7) et beurrer un plat à four
- 4-Dans une poêle, avec le reste de beurre, faire dorer les lamelles de brocolis et l'ail 5mn. Saler, poivrer
- 5-Disposer les filets de cabillaud dans un plat à four. Saler, poivrer. Recouvrir de lamelles de brocolis, napper de crème liquide, parsemer de chapelure et d'amandes effilées
- 6-Enfourner pour une dizaine de minutes jusqu'à ce que le gratin soit doré
- 7-Servir chaud

COURGETTES à la PROVENCALE

Préparation : 20mn Cuisson : 30mn Facile
Bon marché

Pour 4 personnes

- 4 à 6 petites courgettes 4 à 5 tomates
- 2 gousses d'ail 1 gros oignon
- 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence Sel Poivre

Technique

- 1-Laver les courgettes et les couper en rondelles fines. Les faire cuire à l'eau ou à la vapeur pendant 5mn. Les égoutter et les disposer dans un plat à four
- 2-Peler et couper l'oignon ; peler et hacher l'ail. Ebouillanter les tomates. Dans une poêle faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon et l'ail . Peler et concasser les tomates et les ajouter dans la poêle. Faire réduire à feu doux pendant 15mn. Assaisonner la préparation (sel poivre, herbes de Provence)
- 3-Verser sur les courgettes. Mettre au four à 180° (th 6) pendant 5mn