

Gratin de chou-fleur au grondin

Préparation : 20 min. cuisson : 30 min

Pour 4 personnes

600 g de grondin levés en filet par votre poissonnier (ou autre poisson)

1 chou-fleur moyen (ou brocoli)

1 gousse d'ail

2 brins de persil plat

70 g d'emmental râpé

50 g de beurre

15 cl de crème fraîche

sel, poivre

1. Détaillez le chou-fleur en bouquets. Rincez-les, salez-les et faites-les cuire 10 min à la vapeur.
2. Poêlez les filets de grondins (poisson) 5 min à la poêle dans la moitié du beurre chaud avec l'ail haché, un peu de sel et de poivre. Emiettez-les grossièrement et mélangez avec le persil finement ciselé.
3. Ecrasez le chou-fleur avec une fourchette et mélangez-le avec la crème. Incorporez le poisson. Goûtez, salez et poivrez selon votre goût. Préchauffez le four sur th. 6-7 (200°C).
4. Beurrez 4 petits plats à gratin (ou un grand plat). Repartissez-y la préparation au chou-fleur et aux grondins. Parsemez d'emmental râpé et faites gratiner 20 min au four.

Palette braisée au cidre, cuite aux petits oignons

Préparation : 25 min. cuisson : 1h25

Pour 4 personnes :

½ palette de porc avec os de 800g environ

8 oignons nouveaux

600 g de carottes

50 cl de cidre

25 g de beurre

1 c. à s. d'huile

1 tablette de bouillon de légumes

1c. à s. de moutarde forte

3 brins de thym, 1 feuille de laurier

sel, poivre

1. Faites chauffer le beurre avec l'huile dans une cocotte. Ajoutez la palette salée et poivrée et faites-la dorer environ 10 min de toutes parts.
2. Versez le cidre et déglacez le fond de la cocotte en grattant à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez la tablette de bouillon, le thym et le laurier. Mélangez et couvrez. Laissez mijoter 35 min à petit feu.
3. Epluchez les oignons et éliminez la partie verte des tiges. Pelez les carottes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Ajoutez le tout dans la cocotte, retournez la palette, couvrez et poursuivez la cuisson encore 35 min sur petit feu.
4. Placez la palette et les légumes sur un plat de service. Éliminez les brins de thym et la feuille de laurier de la cocotte et faites bouillir la sauce 5 min. Ajoutez la moutarde à la dernière minute en fouettant. Nappez-en la viande et les légumes et servez sans attendre.