

Gratin de cabillaud et poireaux à la moutarde

Ingrédient(s) (pour 2 personnes) :

- 300 g de cabillaud (ou autre poisson blanc)
- 2 blancs de poireaux
- 1 échalote
- 50 ml de vin blanc
- 180 ml de lait
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1 cuillère à soupe de moutarde aux épices (si moutarde classique ajouter 1 cuillère à café de curry ou paprika)
- 30 g de parmesan râpé
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Étapes de préparations :

- 1) Pelez et émincez finement l'échalote. Coupez les poireaux en fines rondelles.
- 2) Dans une grande poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et faire revenir l'échalote. Ajoutez les poireaux, le sel et le poivre et faire suer à feu doux à couvert une dizaine de minutes.
- 3) Préchauffez le four à 180°C.
- 4) Ajoutez le vin blanc, laissez évaporer puis versez le lait dans lequel on aura dilué la maïzena et la moutarde. Laissez épaissir.
- 5) Ajoutez ensuite le cabillaud coupé en cubes. Cuire environ 5 min.
- 6) Versez la préparation dans des petits plats individuels, parsemez de fromage et passer au four 10 min afin de faire gratiner.