



Filet de cabillaud aux épinards à la crème



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

2 échalotes
2 gousses d'ail (finement émincées)
1 poivron rouge (finement émincées)
800 grammes de filet de cabillaud coupé (en petits dés)
200 grammes de pommes de terre (réduites en purée)
2 cuillères à soupe de parmesan (râpé)
4 jaunes d'œuf
4 rondelles baguettes
12 tomates cerises (en petits dés)
huile d'olive
sel et poivre
100 ml de bouillon de volaille
100 ml de vermouth sec
4 cuillères à soupe de crème
2 poignées de feuilles d'épinards fraîches

Méthode de préparation

- 1.** Faites bouillir le bouillon de volaille avec les échalotes finement émincées et le vermouth. Faites réduire de moitié.
- 2.** Ajoutez la crème et faites encore bouillir quelques minutes.
- 3.** Incorporez les feuilles d'épinards dans la sauce.
- 4.** Faites revenir les échalotes dans un filet d'huile d'olive bien chaude.
- 5.** Ajoutez l'ail, la moitié du filet de cabillaud et le poivron rouge finement émincé.



- 6.** Dès que le mélange à base de poisson est cuit, incorporez-y la purée de pommes de terre et le parmesan râpé. Salez et poivrez selon votre goût.
- 7.** Recouvrez le fond de 4 petites poêles allant au four d'un lit d'épinards à la crème.
- 8.** Répartissez le mélange au poisson et la purée de pommes de terre par-dessus.
- 9.** Surmontez le tout des dés de cabillaud cru.
- 10.** Cassez un jaune d'œuf sur le plat. Salez et poivrez.
- 11.** Enfournerez une quinzaine de minutes au four préchauffé à 200 °C.
- 12.** Sortez les petites poêles du four et décorez-les de tomates cerises.
- 13.** Accompagnez de baguette.