



Plat au four au skrei et au chou vert



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

4 filet de cabillaud
1 kilogramme de chou vert (coupé en lanières)
750 grammes de pommes de terre (farineuses, épluchées)
100 grammes de fromage râpé
150 grammes de cuire et rôtir (Vitelma)
1/2 l lait demi-écrémé (Campina)
100 grammes de farine
noix de muscade
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Faites cuire les pommes de terre. Réduisez-les en purée. Ajoutez un filet de lait et une noix de beurre. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
- 2.** Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y revenir les lanières de chou vert. Salez et poivrez selon votre goût.
- 3.** Préchauffez le four à 200 °C.
- 4.** Versez la purée dans un plat allant au four. Disposez les lanières de chou vert et les filets de cabillaud par-dessus.
- 5.** Préparez une sauce béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole, puis ajoutez la farine tout en remuant. Elle doit épaissir. Ajoutez progressivement le lait et continuez à mélanger jusqu'à ce que la sauce soit bien liée.
- 6.** Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
- 7.** Versez la sauce sur le poisson et saupoudrez de fromage.



- 8.** Faites cuire 30 minutes au four préchauffé.
- 9.** Servez immédiatement.