



CRUMBLE DE POISSON AUX LÉGUMES ET LAIT DE COCO – 5 PERS.

INGRÉDIENTS

- 600g de poisson blanc type cabillaud
 - 400 ml de lait de coco
 - 3 grosses carottes
 - 600 à 700g d'épinard en branche surgelés
 - 100g de farine
 - 80g de fromage râpé (parmesan, gruyère...)
 - 100g de beurre
 - 20g de noisettes hachées
- Sel, poivre

USTENSILES

- Econome, couteau, planche à découper
- Cuisson vapeur ou casserole
- 1 saladier
- 1 plat à gratin

TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation : 30 minutes
- Cuisson : 40 minutes

MÉTHODE

Préchauffer le four à 180°C.

Peler les carottes, les laver, puis les tailler en lamelles à l'aide d'un économe ou rasoir à légumes.

Cuire à la vapeur les épinards et les carottes. Dans un saladier, mettre la farine, le fromage râpé et le beurre coupé en dés.

Mélanger du bout des doigts, pour obtenir une texture sableuse.

Couper le poisson en cubes d'environ 4-5 cm, les disposer dans le fond d'un plat à gratin, ajouter un peu de poivre.

Recouvrir avec les épinards, puis les carottes, saler, poivrer et tasser un peu.

Verser le lait de coco à hauteur (mais pas plus haut).

Recouvrir de la préparation à crumble. Puis disposer les noisettes grossièrement hachées sur le dessus.

Enfourner pour 25 à 30 min à 180°C (ajuster le temps de cuisson suivant la grosseur du plat).