



Gratin de poisson aux brocolis

INGRÉDIENTS

- 600 g de pavés de poissons blancs
- 1 cube de court bouillon
- 500 g de brocoli
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 50 cl de lait
- Noix de muscade
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

Lavez les brocolis. Coupez les parties dures. Ne gardez que les bouquets. Faites-les tremper dans un saladier rempli d'eau et d'un peu de vinaigre pendant 15 minutes. Égouttez.

Déposez les bouquets de brocolis dans le haut du panier du cuit-vapeur. Mettez dans le bas du panier de l'eau et le cube de court bouillon. Assemblez les deux parties et posez le couvercle. Faites cuire pendant 10 minutes. Réservez.

Préchauffez le four à 160 °C. Préparez la béchamel. Dans une petite casserole posée sur feu doux, faites fondre le beurre, ajoutez la farine sans cesser de remuer avec un fouet. Attendez 1 minute et versez la moitié du lait. Au début le mélange est grumeleux, en chauffant le liquide s'évapore et la préparation devient lisse.

Râpez un peu de noix de muscade. Salez et poivrez. Ajoutez le reste du lait et, toujours en remuant avec le fouet, attendez la consistance souhaitée. Enlevez du feu.

Déposez dans un plat à gratin allant au four les pavés de poissons, déposez les bouquets de brocolis. Versez la béchamel. Glissez au four et laissez cuire 20 minutes.

Temps de préparation : 10mn

Temps de cuisson : 40mn

Temps total : 50mn