

Gratin de cabillaud - Sauce Mornay

Avec petits pois, beurre, oignon frit, curry.



Poisson et curry



Petits pois, sauce, fromage



Le service – 15 min au grill

Ingrédients – Convives : 2 – Prépa. : 30 min – Cuiss. : 10 min – Grill TH 6 (180°C) 10 min.



2 parts de cabillaud



1 verre de blanc sec



2 càs de farine



2 càs huile d'olive



20cl de lait



½ bol de comté râpé



1 à 2 jaunes d'œufs



Option : 1 càc de curry

Préparation

1. Faites frémir le cabillaud 10 min à début d'ébullition avec 1 feuille de laurier.
2. Egoutter et couper le dos de cabillaud en grosses parts (ici 4 parts du commerce)
3. Mettre le cabillaud dans un plat allant au four, avec un fond d'huile d'olive.
4. Sauce Mornay : Une béchamel avec de rajouté 1 ou 2 jaunes d'œufs et du comté râpé.
5. – Bien mélanger 2 càs de farine et 2 càs d'huile d'olive.
6. – Sur le feu, rajouter lentement le lait en remuant constamment.
7. – Rajouter ½ bol de fromage râpé, remuer – Rajouter le ou les jaunes d'œuf, remuer.
8. Option : Rajouter 1 càc de curry.
9. Verser la préparation sur le poisson, entourer le poisson des petits pois.
10. Saupoudrer de fromage râpé (et de chapelure, si envie !)
11. Mettre au grill du four durant 10 min (Vérifier la couleur du gratin) Servir aussitôt.

Avec : Petits pois surgelés, cuits 15 min avec un cube de volaille, oignon frit et beurre.

La sauce Mornay : Inventée vers 1450 pour le roi Charles XIII.

* * * 28 mai 2023 * * *