

**Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...**  
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette WW

## Gratin de cabillaud, épinards à la crème

J'ai ouvert un livre WW que j'ai pu acheter grâce à ma gentille copinoutte Cathy et hop, j'ai fait une recette du bouquin en remplaçant quelques ingrédients.

Si vous n'appréciez pas trop les épinards, vous pourrez les remplacer aisément par des pommes de terre cuites à l'eau (comptabiliser 2 p. en + pour 2 pommes de terre minimum)



Pour 4 personnes - 4,5 🍷 🍷 par personne.

Préchauffer le four à 220°C (th.7)

Dans un plat à gratin suffisamment grand, disposer

- 1 **filet de cabillaud de 600 g environ** (préalablement rincé sous l'eau fraîche).

Dans un bol, mélanger :

- 4 cc de persil haché (j'ai utilisé du déshydraté Ducros)
- 2 gousses d'ail (j'ai utilisé de l'ail en semoule de chez Ducros)
- 4 CS de chapelure
- 4 cc de beurre léger, fondu (41 % de M.G. pour ma part)
- 1/2 cube de bouillon de volaille émietté

Arroser le poisson d'un filet de **jus de citron**. Poivrer. Etaler le contenu du bol sur le filet et cuire au four 35 min environ afin que la chapelure soit bien dorée.

Pendant ce temps,

Laver **1,2 kg d'épinards frais\***, les égoutter. Je les ai mis dans 2 casseroles antiadhésives, à feu doux. Quand ils avaient suffisamment réduits, j'ai tout mis dans une seule casserole pour prolonger la cuisson. Faire cuire environ 10 à 15 min.

Ajouter un peu de **sel** et du **poivre**, puis **4 CS de crème allégée à 15 %**. Mélanger et laisser mijoter de nouveau 5 bonnes minutes. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Pour savoir s'ils sont cuits, je goûte tout simplement.

*Remarque d'Ottoki :*

*Ce plat est archi-simple et très vite préparé. Ce poisson ne comportant pas d'arêtes, c'est impeccable pour toute la famille, même les enfants. ON mange léger tout en se faisant plaisir.*

*\*Vous pouvez remplacer les épinards frais par 800 g d'épinards surgelés.*

