



Gratin de cabillaud sur un lit d'épinards

✓ Ingrédients : pour 2 personnes

- 500 g d'épinards frais
- 2 gousses d'ail
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 citron
- 2 dos de cabillaud
- 60 g de semoule
- 1/2 tomate
- 1/2 oignon
- 150 ml de crème épaisse
- 50 g de gruyère râpé
- sel, poivre



Gratin de cabillaud

sur un lit d'épinards



Aud' à la cuisine

✓ Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive. Hacher finement les gousses d'ail et les faire dorer dans la cocotte. Ajouter les épinards frais, le jus d'un demi citron, saler et poivrer. Faire cuire 15 à 20 minutes.

Dans un plat allant au four, mettre les épinards, saupoudrer de semoule.

Disposer les dos de cabillaud et saler. Couper en fines rondelles la tomate et l'oignon. Alternier les rondelles de tomate et d'oignon sur les dos de cabillaud.

Dans un bol, mélanger la crème et le jus du demi citron restant. Verser sur les dos de cabillaud.

Parsemer de gruyère râpé et verser un filet d'huile d'olive.

Enfourner pour 20 minutes.