

**GRATIN DE POISSON AU CABILLAUD, COLIN, SAUMON ET CREVETTES** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1/2 unité grande de poireau, cru (180 g)
- 25 grammes d'oignon, cru
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 150 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 40 grammes de crevette, crue
- 20 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 1/2 unité grande de fenouil, cru (170 g)
- 1/2 gousse d'ail, cru (3 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (24 g)
- 40 grammes de saumon, cru, sauvage
- 40 grammes de cabillaud, cru
- 40 grammes de lieu noir, cru
- 75 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué
- 1 cuillère à café bombée de farine de blé tendre ou froment T110 (11 g)
- 20 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 5 grammes de vinaigre de vin rouge

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Coupez le poireau en fines rondelles. Coupez le fenouil en quarts, retirez-en le cœur dur, puis détaillez-le en morceaux de 2 cm. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. 2 Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 1 à 2 minutes. Ajoutez le poireau et le fenouil puis faites cuire 4 à 5 minutes. Ajoutez 1/2 cs de farine par personne et faites cuire 1 minute en remuant. Déglacez avec, par personne : 75 ml de bouillon et 1 cs de vinaigre de vin blanc. Mélangez bien et faites cuire 8 à 10 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût. 3 Pendant ce temps, coupez la tomate en dés. Ciselez finement le persil plat. Pour les pommes de terre, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Épongez le poisson et les crevettes avec l'essuie-tout. 4 Baissez le feu sous la sauteuse puis incorporez la crème liquide, les crevettes, la tomate et la moitié du persil à la sauce. Assaisonnez les morceaux de saumon, colin et cabillaud de sel et de poivre à votre goût. Disposez-les dans le plat à four. Versez la sauce par-dessus et recouvrez de fromage râpé. Faites gratiner 15 à 20 minutes au four. Faites cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. 5 Écrasez les pommes de terre au presse-purée en purée fine. Ajoutez-y ensuite, par personne : 1 cc de moutarde, 1/2 cs de beurre et 1 filet de lait pour l'onctuosité. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût puis mélangez bien. 6 Servez le gratin de poisson avec la purée de pommes de terre. Garnissez du reste de persil.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (937 g)	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	625 kcal	31 %
PROTÉINES	5 g	48 g	95 %
GLUCIDES	5 g	51 g	20 %
SUCRES	2 g	15 g	16 %
LIPIDES	3 g	24 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	12 g	61 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	13 g	51 %
SODIUM	66 mg	620 mg	26 %