



Cassiolette de poisson

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100g de dos de cabillaud
- 50g de crevettes décortiquées
- ½ oignon émincé
- 25ml de vin blanc
- 25ml de fumet de poisson
- 50ml de crème 7%
- 200g de julienne de légumes
- ½ capsule de safran
- 15g d'emmental râpé
- 1 cuillère à café de beurre ½ écrémé
- poivre et sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C. Découpez le filet de poisson en 4 morceaux égaux. Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites revenir l'oignon et la julienne de légumes pendant 5 minutes à feu moyen.
2. Mouillez avec le vin blanc et le fumet de poisson. Ajoutez la crème et le safran et laissez réduire 5 minutes. Assaisonnez de poivre et de sel selon votre convenance.
3. Disposez la sauce et les légumes dans un ramequin allant au four et ajoutez par-dessus les morceaux de poisson, les crevettes et le fromage râpé.
4. Faites gratiner pendant 10 minutes.