

Gratin de chou-fleur de la mer



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 25 mn

Une nouvelle fois, j'ai cuisiné LIEBIG ! Je vous avais déjà donné la recette du risotto aux champignons cuisiné avec une brique de soupe LIEBIG. Et bien, j'ai récidivé mais cette fois-ci avec du chou-fleur, des filets de poisson et une brique de soupe aux légumes et langoustines.

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 3 pommes de terre
- 1 brique de soupe légumes et langoustines - liebig
- filets de poisson - églefin pour moi
- sel
- poivre du moulin
- 1 cc de curry
- 1 cube de court-bouillon
- gruyère râpé

Préparation

- 1 Nettoyer le chou fleur et préparer les bouquets. Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée avec un peu de jus de citron pour conserver la belle couleur blanche au chou-fleur. Vérifier la cuisson avec une pointe de couteau.
- 2 Eplucher les pommes de terre, les couper en fines tranches avec une mandoline et les cuire à l'eau.
- 3 Cuire les filets de poisson au court-bouillon et les égoutter. Si vous êtes pressée, vous pouvez les cuire 5 minutes au micro-ondes puissance maximum.
- 4 Vider la brique de soupe dans un bol. Ajouter le curry et mélanger le tout.
- 5 Dans un plat allant au four, disposer une couche de chou-fleur et pommes de terre. Emietter les filets de poisson. Recouvrir de sauce. Recommencer la même opération et parsemer le dessus du plat de gruyère râpé.
- 6 Enfourner et faire gratiner.
- 7 J'ai accompagné ce plat d'une salade de mâche.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "LA GUILLAUMETTE". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

