



GRATIN DE POIREAUX ET SON FILET DE POISSON

Ingrédients pour 4 personnes :

- 60 cl d'eau
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 clou de girofle
- du thym, 1 feuille de laurier, queues de persil et 1 bout de ficelle pour attacher le tout.
- vin blanc (facultatif)
- 4 filets de colins surgelés
- 6 poireaux
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 50 g de gruyère râpé
- sel

Préparation :

Faire un bouquet garni avec quelques branches de thym, une feuille de laurier, des queues de persil et une branche de céleri.

Tailler les carottes et les échalotes en petits dés.

Les mettre dans une sauteuse avec le bouquet garni. Ajouter l'eau et porter à ébullition. Ajouter l'ail écrasé et le vin blanc.

Cuire le court-bouillon à feu très doux (couvercle légèrement entr'ouvert) pendant environ 10 min. Passer le court-bouillon au chinois pour enlever le bouquet garni et les légumes.

Ajouter les blancs de poireaux coupés en morceaux et laisser cuire 15 min.

Retirer les poireaux à l'aide d'une passoire.

Placer le poisson dans le court bouillon et cuire à petite allure, cette fois à couvert pendant 5 à 8 min.

Sortir les filets de poissons et les déposer dans un plat à gratin. Recouvrir avec les blancs de poireaux, ajouter un peu de crème fraîche liquide, assaisonner et recouvrir de gruyère râpé.
Faire gratiner 10 min et servir.

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr