

## Crumble d'épinards au poisson

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- \* 600g de poisson frais type cabillaud (filets ou dos)
- \* 750g d'épinards frais
- \* 3 cuillère à soupe d'huile
- \* 2 cuillères à soupe de parmesan
- \* des croûtons aillés
- \* sel, poivre et origan



**Durée :** 20 minutes de préparation+cuisson et 5 minutes au four

**Etape 1 :** Laver les épinards. Les équeuter si nécessaire.

**Etape 2 :** Dans une poêle, chauffer 2 cuillères à soupe d'huile. Saler et poivrer le poisson. Parsemer d'origan. Les poêler 3 à 4 minutes sur chaque face (selon l'épaisseur du morceau choisi). Émietter les morceaux de poisson dans un plat à gratin.

**Etape 3 :** Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

**Etape 4 :** Dans un grand fait-tout chauffer la dernière cuillère à soupe d'huile, et y déposer les épinards. Les cuire à feu vif pendant 6 à 8 minutes.

**Etape 5 :** Déposer alors les épinards sur le poisson, saupoudrer de croûtons aillés grossièrement écrasés. Saupoudrer de parmesan.

**Etape 6 :** Gratiner au four 5 minutes à 180°C

Idée : pour compléter ce plat, préparer une poêlée de pommes de terre persillées.