

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.