

Filets de Poisson aux Épinards, Meringue aux Amandes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- FILET(S) DE POISSON	450 g (Pangasius, sole, ...)
- EPINARDS SURGELÉS	450 g (en branches)
- SAUCE PIQUANTE	8 c à café (aigre douce aux piments)
- BLANC(S) D'OEUF(S)	2
- SUCRE SEMOULE	30 g
- AMANDES EFFILÉES	
- SEL	
- POIVRE	
- HUILE D'OLIVE	



Recette:

- Décongelez les épinards puis passez-les dans une passoire et retirez un maximum d'eau.
- Coupez les filets de poisson de la largeur de vos cocottes.
- Huilez vos cocottes au pinceau.
- Déposez un ou plusieurs morceaux de poisson dans le fond de celles-ci puis recouvrez d'épinard, salez, poivrez et ajoutez une cuillère à café de sauce piquante. Répétez l'opération une seconde fois dans chaque cocotte.
- Préchauffez le four à 150°C.
- Montez les blancs en neige puis incorporez le sucre et continuez à fouetter pour obtenir une belle meringue.
- A l'aide d'une spatule, recouvrez les cocottes de meringue et parsemez d'amandes effilées.
- Enfournez 25 minutes.
- Servez aussitôt sorti du four avec du pain en accompagnement.