

Gratin de Poisson aux Poireaux, Carottes et Lardons

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- FILET(S) DE POISSON	2 (cabillaud, ...)
- POIREAUX ENTIERS	2-3
- CAROTTE(S)	3
- LARDONS	100g (alumettes)
- CRÈME FRAÎCHE	2 dl
- CITRON(S)	Le jus d'1/2
- CHAPELURE	
- PARMESAN EN BLOC	25g fraîchement râpé
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Pelez et coupez les carottes en dés. Faites-les cuire 4 minutes sous un film alimentaire au micro-onde.
- Nettoyez les poireaux et coupez-les en julienne.
- Faites fondre les poireaux doucement dans le beurre chaud. Remuez puis intégrez les carottes précuites. Salez et poivrez. Réservez.
- Dans une poêle, saisissez les lardons puis incorporez-les aux légumes.
- Replacez le tout sur feu vif et arrosez avec la crème fraîche puis liez avec le jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Disposez les filets de poissons dans un plat à gratin huilé. Salez et poivrez.
- Répartissez alors le mélange poireaux-carottes-lardons sur le poisson.
- Saupoudrez de chapelure puis râpez fraîchement le parmesan par-dessus.
- Enfournerez le plat au four pour environ 25 min.

