



GRATIN D'ÉGLEFIN ET BROCOLI



RECETTE PAR SIBA MTONGANA

CÉLÈBRE CHEFFE DE CUISINE
PLUSIEURS FOIS PRIMÉE, DIRECTRICE
CULINAIRE DE THE SIBA CO.

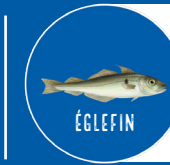


TEMPS DE
PRÉPARATION
40 MINS



POUR
4

UNE RECETTE D'ÉGLEFIN, PLEINE DE SAVEUR,
NUTRITIVE, FACILE À FAIRE ET ABSOLUMENT
"SIBALICIOUS" ! PAR LA CHEFFE SUD-AFRICAINNE
SIBA MTONGANA.



L'ÉGLEFIN A UNE SAVEUR DOUCE,
UNE CHAIR FERME ET UNE
TEXTURE MOELLEUSE, ET C'EST
LE MEILLEUR POISSON BLANC
POUR LE FUMAGE GRÂCE À SA
DOUCEUR.

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de paprika fumé
- Une pincée de curcuma
- 2 cuillères à soupe de farine de blé
- 625ml de lait chaud allégé
- 1 cuillère à café de mélange d'épices pour poisson
- Sel de mer et poivre noir frais
- 60ml de parmesan râpé, facultatif
- 60ml de mozzarella râpé, plus 30ml en supplément
- 60ml de cheddar mûr râpé, plus 30ml en supplément
- 500g d'églefin frais ou congelé certifié MSC, coupé en morceaux
- 400g de longues tiges de brocolis
- 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu



et n'oubliez pas de
chercher le label bleu



PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C. Pour la sauce: dans une grande casserole antiadhésive, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les épices et faites cuire pendant 30 secondes.
2. Fouettez la farine un peu à la fois pour créer un roux. Retirez la casserole du feu et ajoutez le lait chaud en fouettant. Remettez sur le feu et continuez à fouetter jusqu'à ce que la sauce épaississe.
3. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 8 minutes en fouettant toujours. Assaisonnez le poisson avec les épices, le sel et le poivre et remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Éteignez le four et ajoutez les différents fromages, remuez jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Versez la sauce dans un plat allant au four.
5. Posez les morceaux d'églefin décongelés et séchés sur la sauce, puis les tiges de brocoli, assaisonnez légèrement les brocolis avec une pincée de sel. Saupoudrez de cheddar et de mozzarella supplémentaires.
6. Faites cuire au four pendant 20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit, jusqu'à ce qu'il soit doré et bouillonnant. Servez avec des quartiers de citron vert frais, d'aneth et des féculents de votre choix (comme du pain croustillant, des pommes de terre ou des frites).