

Cabillaud Gratiné Aux Brocolis Et Aux Amandes



Nombre de personnes : 4

Ingrédients

400 g de filets de cabillaud - 750 g de brocolis - 75 g d'amandes effilées - 1 gousse d'ail - 2 cuil. à soupe de chapelure - 20 cl de crème liquide - 20 g de beurre - sel et poivre

Préparation

Préparation 20 min - cuisson 30 min

Faites cuire les filets de cabillaud 10 min à la vapeur ou au micro-onde ainsi que les brocolis si il sont surgelés comme indiqué sur le paquet.

Dans le même temps, pelez et hachez l'ail.

Préchauffez le four à 210° (th 7) et beurrez un plat à four. Disposez les filets de cabillaud dans le plat à four. Salez, poivrez-les.

Recouvrez-les de brocolis, ajoutez l'ail et nappez de crème liquide, parsemez de chapelure et d'amandes effilées. Enfourez le plat pour une dizaine de minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré. Servez très chaud.