



Gratin chou-fleur & cabillaud



35 minutes



230/portion



4 personnes



Protéines
Peu calorique

Ingrédients



600 g de chou-fleur (frais ou surgelé)



400 g de filet de cabillaud



200 ml crème végétale (avoine, amande)



1 c. à soupe de jus de citron



1 c. à café d'ail en poudre



2 c. à soupe de parmesan râpé

Étapes

- Préchauffer le four à 200°C.
- Cuire le chou-fleur 8–10 min à la vapeur ou dans l'eau bouillante, puis égoutter.
- Couper le cabillaud en morceaux.
- Mélanger dans un bol : crème végétale, citron, ail, sel, poivre.
- Dans un plat à gratin : répartir le chou-fleur et les morceaux de cabillaud, verser la sauce, mélanger légèrement.
- Parsemer de parmesan et enfourner 15 à 18 min.