

# Recette rapide et légère : gratin de grenadier



## Recette rapide et légère d'un poisson des Abysses

Cette recette rapide et légère pour prouver que l'on peut se concocter des plats pour se faire plaisir sans grossir et rapidement. Le grenadier est un poisson de grandes profondeurs vivant dans des abysses. Il est le plus souvent présenté sous forme de filets et présente une cuisson rapide. Pour cette recette il est marié avec de légumes et sera gratiné. Une recette donc rapide pour la préparation à peine 20 mn, ensuite c'est le four qui fait le reste. Ce plat peut se préparer la veille pour être ensuite réchauffer. Pratique quand on revient du travail et que l'on n'a pas le temps. Là pas d'excuses pour grignoter, il suffit de préparer à l'avance.

**Temps de préparation 20 mn Temps de cuisson 40 mn**

## Ingrédients de cette recette rapide et légère

?4 filets de grenadier

?4 carottes

?8 pommes de terre

?Sel

?Poivre

?500ml de bouillon de légumes (légumes pour poissons)

?1 verre de vin blanc

?Le jus d'un citron

?1 cuillère à soupe de moutarde forte

?1 cuillère à soupe de fromage à tartiner

?1 yaourt nature

?Gruyère râpé

## **Préparation de cette recette rapide et légère**

1° Lavez et épluchez les légumes (carottes et pommes de terre) puis coupez-les en rondelles.

2° Faites cuire les légumes soit dans un cuitvapeur ou dans une cocotte dans l'eau (20mn)

3° Dans un bouillon et dans une cocotte (500 ml d'eau +  $\frac{1}{4}$  de sachet de bouillon de légumes pour poissons+ 1 verre de vin blanc) faites cuire le grenadier environ 10 mn.

4° Egouttez le poisson tout en filtrant et récupérant le bouillon (passez au chinois)

5° Pressez un citron et récupérez le jus

6° Ajoutez au bouillon (filtré et récupéré), le jus de citron, 1 yaourt, 1 cuillère à soupe de moutarde et une cuillère à

soupe de fromage à tartiner.

7° Disposez les rondelles de pommes de terre et de carottes dans un plat.

8° Préchauffez le four à 180 °

9° Mélangez le poisson aux rondelles de légumes.

10° Napper l'ensemble du plat de la sauce.

11° Parsemez le plat de gruyère

12° Faire cuire au four 20 mn



## **Astuces pour cette recette rapide et légère**

La sauce citron fait réellement la différence car elle va donner un gout à un plat qui peut devenir fade si on n'y prend pas garde. Si vous avez des enfants et même s'il n'aime pas le poisson là vous avez des chances de leur faire manger du poisson. Pour les miens cela été un réel succès.

Si vous n'avez pas d'enfants à table libre à vous de rajouter des épices pour relever le plat.

# Liste de courses pour cette recette rapide et légère

?4 filets de grenadier

?4 carottes

?8 pommes de terre

?Sel

?Poivre

?500ml de bouillon de légumes (légumes pour poissons)

?1 verre de vin blanc

?Le jus d'un citron

?1 cuillère à soupe de moutarde forte

?1 cuillère à soupe de fromage à tartiner

?1 yaourt nature

?Gruyère râpé

Bon appétit avec cette recette rapide et légère . Si vous avez des suggestions n'hésitez pas à me les proposer via les commentaires. Un commentaire fait toujours plaisir.

*Jean Philippe*

