

Filets de cabillaud «Mornay»

pour 4 personnes

Ingrédients:

2 paquets de 400g de filets
de cabillaud surgelés

1 cuillère à soupe de jus
de citron

4 cuillères à soupe de moutarde

1 verre de vin blanc

1 cuillère à café de beurre

1 cuillère à soupe de farine

50g de fromage râpé

1 dl de crème

de la noix de muscade, du poivre
et du sel



Disposer ensuite les tranches de poisson dans un plat à gratin beurré. Verser le vin blanc et faire pocher à four chaud, 250°C, pendant 15 minutes.

Dans une poêle faire un léger roux avec le beurre et la farine, mouiller avec le jus de cuisson du poisson pour obtenir une sauce onctueuse. Ajouter la crème et la noix de muscade. Retirer la poêle du feu et verser le fromage râpé. Répartir la sauce sur le poisson et remettre à gratiner à four chaud pendant 10 minutes.

Servir avec un riz à la créole.

Préparation:

Laisser dégeler à moitié les filets de cabillaud. Les couper en tranches de 2-3 cm d'épaisseur et les arroser du jus de citron.

Les badigeonner de moutarde, saler et poivrer.