



Le Panier à Salades

Groupe AMAP de consom'acteurs de Draveil
(Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)

Gratin de morue au fenouil

Plat

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 h 20

Attente 12 heures

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de filets de morue
- 3 fenouils
- 50 de beurre
- 40 g de farine
- 70 cl de lait
- 50 g de parmesan
- noix de muscade
- sel, poivre.

Préparation :

1- La veille faites dessaler la morue : mettez les filets à tremper dans de l'eau et laissez-les 12 heures en renouvelant l'eau deux ou trois fois. Le jour-même, coupez les fenouils en 4 et lavez-les.

2- Faites-les cuire 5 minutes dans 20 cl de lait mélangé à 30 cl d'eau. Portez à ébullition, retirez-les et égouttez-les.

3- Faites alors cuire, 10 minutes, les filets de morue à petit feu dans le liquide de cuisson des fenouils.

4- Une fois le poisson cuit, coupez-le grossièrement.

5- Préchauffez le four sur th. 7 (210-C).

6- Préparez la béchamel faites fondre le beurre doucement, dans une casserole à fond épais, ajoutez d'un seul coup la farine et remuez vivement au fouet. Faites chauffer 2 minutes à feu doux. Retirez du feu, puis versez peu à peu le reste de lait froid, tout en remuant.

7- Remettez sur le feu pendant 10 minutes. Remuez jusqu'à épaississement. Salez, poivrez et parfumez de noix de muscade. Dans un plat à gratin, disposez les fenouils et la morue. Couvrez de béchamel et saupoudrez de parmesan.

8- Placez au four et laissez gratiner 35 minutes.

9- Servez bien chaud.

BON APPÉTIT