

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes

Crumble cabillaud courgettes

Ingrédients (pour 4 Personnes) : 8 personnes comme entrées -
(ramequin individuel.)

15 octobre 2015

- 400 g de cabillaud
- 4 courgettes moyennes
- 20 cl de crème liquide
- 3 oeufs
- 100 g comté râpé → fromage portugais.
- sel poivre
- huile d'olive

Pour le crumble :

- 100 g de farine
- 100 g de beurre salé → id -
- 100 g de comté râpé → id -
- 15 noisettes réduites en poudre

Préparation de la recette :

Râper les courgettes (grille moyenne) - les faire revenir dans l'huile d'olive avec l'ail pendant 5 à 10 minutes

Casser les 3 oeufs, les battre avec la crème fraîche et le comté râpé. Saler, poivrer.

Mettre le cabillaud dans l'eau frémissante pendant 5 minutes, l'égoutter et enlever le maximum d'arêtes.

Mélanger les 3 préparations, transvaser dans un plat allant au four.

mettre en couche courgette/
cabillaud et
crumble

Réaliser la pâte à crumble : Mettre la farine, le comté et le beurre en dés dans un plat. Mélanger le tout pour obtenir une consistance "sableuse".

Déposer cette préparation sur le mélange courgettes/cabillaud. Disposer les noisettes en poudre dessus.

Mettre au four 35 min à 200°C (thermostat 6-7).