

Sept - Avril

Gratin de congre

tomates et polenta



Gratin de congre



tomates et polenta

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 30 minutes

Pour 4 personnes:

450 g de congre (désarêté et coupé en petits morceaux),
4 tomates mûres, 2 gousses d'ail hachées, 2 échalotes hachées,
2 brins de basilic ou de persil ciselés, 8 cuillères à soupe de polenta,
60 g de crème liquide, 3 cuillères à soupe de moutarde forte,
30 g de parmesan râpé, sel et poivre

- Monder les tomates (avec une petite incision en croix) en les plongeant 1 minute dans l'eau bouillante. Eliminer la peau sous l'eau froide. Découper en petits cubes en éliminant la base verte du pédoncule.
- Préchauffer le four à 210°C.
- Verser les tomates dans une poêle et laisser évaporer un peu le jus. Ajouter 1 cuillère d'huile, la moutarde, la crème, l'ail, l'échalote, la polenta et cuire 5 minutes tout en mélangeant pour faire gonfler la polenta.
- Ajouter le poisson, le basilic, saler, poivrer et verser dans un plat à gratin. Enfourner 25 minutes. Parsemer le parmesan 5 minutes avant la fin de la cuisson.
- Servir chaud.



Le congre est un poisson
à chair ferme,
il peut donc être remplacé
par tout autre poisson
de même catégorie
(mulet, lotte...).



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 50 espèces majeures de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



La marque des produits
de la pêche française

Retrouvez-nous sur pavillonfrance.fr et

