



Cassiolette de poisson aux légumes d'automne

Temps de préparation

> 1h

Difficulté

Moyenne



Ingrediënten

1 oignon (émincé)
beurre
2 panais
2 persil tubéreux
1/4 de potiron
2 gousses d'ail (émincées)
2 cuillères à soupe de farine
2 1/2 décilitres de bouillon de légumes
1 décilitre de crème
4 pièces de filet de poisson blanc (au choix)
sel et poivre
100 grammes de fromage râpé
1 poignée de noisettes (hachées)
1 bouquet d'aneth (ciselé)

Bereidingswijze

- 1.** Dans une large poêle ou casserole allant au four, laissez fondre une belle noix de beurre et faites suer l'oignon.
- 2.** Épluchez les panais, les persils tubéreux et le potiron. Coupez tous les légumes en petits dés et ajoutez-les aux oignons. Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.
- 3.** Ajoutez l'ail.
- 4.** Mélangez bien et saupoudrez de farine.
- 5.** Remuez à nouveau et laissez cuire pendant quelques minutes.
- 6.** Ajoutez le bouillon de légumes et laissez-le bouillir pendant 10 minutes.



- 7.** Versez la crème.
- 8.** Placez les filets de poisson sur les légumes, salez, poivrez et couvrez la poêle ou la casserole.
- 9.** Laissez mijoter à feu très doux pendant 10 minutes. Ne mélangez pas !
- 10.** Parsemez de fromage râpé et passez le plat au gril chaud pendant 5 minutes.
- 11.** Garnissez de noisettes et d'aneth.