

SEMAINE 2

MERCREDI

Casserole de pommes de terre d'épinards et de poisson

TOMBÉE D'ÉPINARDS

- 1 GOUSSE D'AIL HACHÉE FINEMENT
- 2 C. À SOUPE DE BEURRE (30 ML)
- 8 TASSES D'ÉPINARDS BIEN TASSÉS
- SEL-POIVRE

BÉCHAMEL

- 3 C. À SOUPE DE BEURRE (45 ML)
- 3 C. À SOUPE DE FARINE TOUT USAGE (45 ML)
- 2 TASSES DE LAIT (500 ML)
- 1 PINCÉE DE MUSCADE

CASSEROLE

- 4 TASSES DE POMMES DE TERRE PELÉES ET TRANCHÉES À LA MANDOLINE
- 454 G (1 lb) DE FILET DE SOLE AU AUTRES FILETS MINCE SANS LA PEAU
- 1 ½ TASSE DE FROMAGE RÂPÉ AU CHOIX (MOZARELLA, GRUYÈRE, PROVOLONE, ETC.)

1. Placer la grille au centre. Préchauffer à 180 c. (350 F)

Tombée d'épinards

1. Dans une grande poêle antiadhésive ou un Work, attendrir l'ail dans le beurre. Ajouter les épinards et les faire tomber en remuant, Saler et poivrer. Bien égoutter. Réserver.

Béchamel

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine et cuire une minute en remuant. Ajouter le lait et la muscade et porter à ébullition en remuant. Laisser mijoter doucement environ 2 minutes. Saler et poivrer. Réserver.

Casserole

Dans un plat de cuisson (2 litres), étaler un tiers des pommes de terre. Y répartir la moitié des épinards et couvrir avec le tiers de la sauce béchamel. Ajouter un tiers des pommes de terre et étaler le poisson. Saler et poivrer. Y répartir le reste des épinards et couvrir avec un tiers de la sauce béchamel. Terminer avec les pommes de terre et le reste de béchamel. Parsemer de fromage.

Cuire au four environ 1h15 ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Si désiré, dorer sous le gril. Laisser reposer 10 minutes et servir.