Gratin de poisson blanc aux épinards

Du poisson blanc et des épinards sous une béchamel gratinée. Un plat complet et gourmand pour le vendredi.

4 personnes	20 min préparation	45 min cuisson	65 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 500 g de filets de poisson blanc
- 400 g d'épinards frais
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 500 ml de lait
- 80 g de gruyère râpé
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 c. à café de sel

Préparation

1. Placer les épinards dans le Varoma et les cuire 8 minutes avec 500 ml d'eau dans le bol.
   8 min / Varoma / vitesse 1
2. Presser les épinards et les étaler dans un plat à gratin avec le poisson coupé en morceaux. Rincer le bol.
3. Mettre beurre, farine, lait, sel et muscade dans le bol.
4. Cuire la béchamel.
   7 min / 90°C / vitesse 4
5. Verser la béchamel sur le poisson et parsemer de gruyère.
6. Cuire 30 minutes à 190°C au four.

Le conseil de Tiha
Presse bien les épinards dans un torchon propre, sinon le gratin rendra de l'eau.

Conservation : 2 jours au réfrigérateur.