Plat au four au skrei et au chou vert

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Facile

Ingrédients

4 filet de cabillaud
1 kilogramme de chou vert (coupé en lanières)
750 grammes de pommes de terre (farineuses, épluchées)
100 grammes de fromage râpé
150 grammes de cuire et rôtir (Vitelma)
1⁄2 l lait demi-écrémé (Campina)
100 grammes de farine
noix de muscade
sel et poivre

Méthode de préparation

1. **Faites cuire les pommes de terre. Réduisez-les en purée. Ajoutez un filet de lait et une noix de beurre. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.**
2. **Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y revenir les lanières de chou vert. Salez et poivrez selon votre goût.**
3. **Préchauffez le four à 200 °C.**
4. **Versez la purée dans un plat allant au four. Disposez les lanières de chou vert et les filets de cabillaud par-dessus.**
5. **Préparez une sauce béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole, puis ajoutez la farine tout en remuant. Elle doit épaissir. Ajoutez progressivement le lait et continuez à mélanger jusqu'à ce que la sauce soit bien liée.**
6. **Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.**
7. **Versez la sauce sur le poisson et saupoudrez de fromage.**

8. **Faites cuire 30 minutes au four préchauffé.**
9. **Servez immédiatement.**