



# CRUMBLE DE POISSON AUX POIREAUX

## Recette d'Automne

### TEMPS :

**Préparation :** 25min

**Cuisson :** 40min



Colin ou Cabillaud



Poireaux



Chapelure



Crème fraîche



Citron

### INGREDIENTS (par personne) :

#### Du marché :

- Chou-fleur : **½ par pers**
- Cuisses de poulet : **1 cuisse** / pers
- Lait : **5 cl** / pers
- Raisins secs et pignons de pin : **1 cc** / pers
- Ail : **½ gousse** / pers
- Thym : **2 tiges** / pers

#### De votre placard:

- Miel
- *Sel, Poivre & Huile d'Olive.*



cc = cuillère à café  
CS = cuillère à soupe

### PAS à PAS :

#### Préparation du crumble :

1. Préchauffez le four à 180 ° C.
2. Mélanger avec les doigts le beurre mou en morceaux, la farine et la chapelure pour obtenir une pâte sablonneuse.

#### Préparation des poireaux :

3. Enlever la partie verte et lavez les blancs de poireaux. Les couper en rondelles et les blanchir 3 min dans de l'eau bouillante. Egoutter.
4. Dans un plat allant au four, mélanger les poireaux, le poisson coupé en cubes, et le zeste du citron, ajoutez la crème fraîche, salez poivrez. Recouvrez de la pâte à crumble.
5. Faites cuire 30 à 35 minutes pour qu'il soit bien dorée.

- C'est prêt! -

### CONSEILS :

Pour gagner du temps : au lieu de blanchir les poireaux dans de l'eau bouillante vous pouvez aussi les passer 3 min au micro-onde.

Vous pouvez ajouter de l'estragon et / ou de l'ail avec les poireaux, et même des dés de chorizo pour plus de gourmandise.

Sur le crumble vous pouvez ajouter des noisettes concassées

Pratique : vous pouvez préparer ce plat dans des barquettes en aluminium et le congeler pour plus tard, directement au four (ajustez le temps de cuisson).