

# Recettes créoles de la mer

## Gratin de fruit à pain au poisson

<p><u>Ingrédients pour 6 personnes</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 fruit à pain de 1,5 kg environ</li><li>• 400 gr de poisson</li><li>• 20 gr de beurre</li><li>• 1 cuillère à soupe d'huile</li><li>• 1 bouquet garni (3 branches de persil, 4 pieds de cive, 2 branches de thym)</li><li>• Sel fou</li><li>• Poivre</li><li>• 2 piments végétariens</li><li>• 1 oignon</li><li>• 1 citron vert</li></ul>	<p>Budget : €</p> <p>Difficulté : moyen</p> <p>Préparation : 30 mn</p> <p>Cuisson : 30 mn</p>
--	---

Couper le fruit en 4 et enlever le cœur.

Peler le fruit à pain et le couper en petits morceaux.

Mettre dans une cocotte avec de l'eau salée et cuire 20 mn dès la production de vapeur.

Une fois cuit, écraser le fruit à pain avec un presse purée.

Incorporer le beurre en morceaux.

Hacher finement cive, persil, thym, oignon et piment végétarien.

Mettre dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir l'ensemble.

Ajouter le poisson choisi.

Ajouter un peu d'eau et laisser cuire 10 mn environ.

Ajouter le jus d'un citron vert.

Une fois refroidie, émietter la chair et la mélanger à la purée de fruit à pain.

Rajouter de l'eau si trop sec.

Poivrer et saler.

Mettre dans un plat allant au four et saupoudrer de fromage râpé.

Mettre dans le four préchauffé à 200°.

Laisser cuire 25 à 30 mn.

Mettre sur position grill 4/5 mn au terme de la cuisson pour dorer la surface du plat si nécessaire.