

FloraTrek

des hommes et des plantes

Morues au sisymbre en cocotte.

(Espagne, Canaries)

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Niveau : Facile

Budget : Faible

Ingrédients

- 2 tasses de petits morceaux de morue cuite sans arêtes
- 1 tasse de **Flor de guia** (fromage au lait de vache des Canaries) râpé
- ½ tasse de chapelure de brioches.
- 4 c. à soupe de beurre, ramolli.
- 3 c. à soupe de farine
- 1 tasse de lait frais
- 1 tasse de jeunes feuilles de sisymbre, lavées et hachées
- Sel, poivre.

Préparation

- Incorporez 1 cuillère à soupe de beurre à la chapelure et réservez.
- Chauffez le reste du beurre dans une poêle.
- Incorporez la farine en remuant doucement (2-3 minutes).
- Ajoutez progressivement le lait, et laissez épaissir.
- Retirez du feu. Ajoutez le fromage, et faites le fondre tout en remuant. Assaisonnez et Réservez.
- Disposez le poisson dans une cocotte graissée et recouvrez-le des feuilles de sisymbre. Versez la sauce sur le tout et garnissez de la chapelure de brioches beurrée.
- Faites cuire à four chaud (180C). Servir chaud, une fois que la croute est bien dorée.

¡Buen provecho!