

## Flan de cabillaud sauce Mornay



lesbonsrestaurants

Plat **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 50 mn

*Le cabillaud, que l'on appelle aussi morue, est un poisson qui vit dans les eaux froides. Ce grand poisson est apprécié pour sa saveur et les multiples préparations dont il fait l'objet. En effet, sa chair est particulièrement appréciée car, dépourvue de fines arêtes. En effet, elle se détache facilement de l'épine dorsal!*

### Ingrédients

- 400 g de cabillaud
- 0,5 litre de court bouillon
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 0,5 litre de lait
- 3 oeufs
- 120 g de fromage râpé
- sel
- poivre
- muscade

### Préparation

- 1 Préparez un court bouillon à l'aide d'un sachet ou d'un cube. Faites cuire le cabillaud dans ce court bouillon pendant 20 minutes. Égouttez le cabillaud. Écrasez-le finement à l'aide d'une fourchette.
- 2 Préparez la sauce Mornay. Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais. Dès qu'il devient mousseux, ajoutez-y la farine. Tournez jusqu'à ce que le beurre ait entièrement absorbé la farine.
- 3 Ajoutez le lait et remuez jusqu'à ce que la sauce épaississe. Salez, poivrez et ajoutez une pointe de muscade. Laissez cuire encore quelques minutes à feu doux.
- 4 Hors du feu, ajoutez le fromage râpé. Versez votre sauce Mornay dans le saladier de poisson. Ajoutez-y les oeufs entier. Mélangez soigneusement.
- 5 Beurrez un moule à tourtière. Versez la préparation dans la tourtière. Faites cuire votre flan de cabillaud dans un four à 220° pendant 30 minutes. Servez aussitôt.
- 6 J'ai servi mon flan de cabillaud sauce Mornay avec quelques pommes de terre vapeur et une salade de concombre. Bon appétit!

Proposé par



**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

