



- ➔ 20 minutes de préparation
- ➔ 45 minutes de cuisson
- ➔ 5 minutes sous le grill
- ➔ Pour 4 personnes

- 225 g de haddock *Filets de dos de merlu*
- 225 g de filet de saumon
- 1 feuille de laurier
- Quelques grains de poivre
- 175 ml de lait écrémé
- 125 g de crevettes roses cuites
- 200 g de fromage blanc à 0 % *ou tartare*
- 120 g de fromage frais à 0 % *ou serre*
- 3 CS de persil frais haché *ou philadelphia*

#### Pour la purée :

- 1 poireau coupé en tranches
- 700 g de pommes de terre pelées et coupées en morceaux
- ½ CS de moutarde en grains

### 3 variantes pour la sauce blanche

● Pour obtenir une sauce bien crémeuse, mélangez 200 g de fromage blanc à 0 %, 120 g de fromage frais à 0 % et 100 ml de lait écrémé. Salez, poivrez, faites chauffer à feu doux. La sauce a une valeur de 1 unité ProPoints par personne. Vous pouvez également changer un peu...

● Ajoutez de la moutarde en grains et du persil ou de la ciboulette hachés, puis versez sur des légumes au four. Recouvrez de chapelure et d'un peu de fromage râpé avant d'enfourner 15 minutes. Un délicieux gratin de légumes !

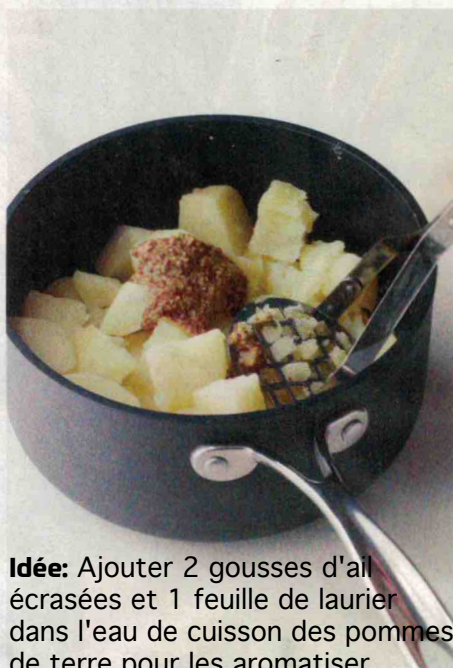
● Ajoutez un peu de moutarde et de parmesan et utilisez cette sauce pour remplacer la béchamel des lasagnes.

● Mélangez avec de la moutarde de Dijon et de l'estragon pour accompagner une escalope de poulet.



**1** Faites préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Placez le haddock et le saumon dans un petit plat allant au four; ajoutez le laurier et le poivre, et versez le lait. Couvrez avec une feuille de papier cuisson et faites cuire 10 minutes; le poisson doit être juste cuit. Filtrez le lait dans un récipient, ôtez le laurier et le poivre, puis écrasez légèrement le poisson à la fourchette dans un plat à gratin. Déposez les crevettes par-dessus.

**2** Pendant ce temps, dans un grand bol, mélangez 100 ml du lait de cuisson avec les deux fromages. Ajoutez le persil, salez, poivrez, versez la sauce sur le poisson.



**Idée:** Ajouter 2 gousses d'ail écrasées et 1 feuille de laurier dans l'eau de cuisson des pommes de terre pour les aromatiser.



**3** Faites cuire le poireau 5 minutes à l'eau bouillante. Égouttez bien. Dans une autre casserole, faites bouillir les pommes de terre 15 à 20 minutes. Égouttez, réduisez en purée avec la moutarde et le reste de lait. Incorporez les poireaux, rectifiez l'assaisonnement.

**4** Recouvrez le poisson avec la purée à l'aide d'une fourchette. Formez un quadrillage pour décorer. Faites cuire 25 minutes au four, puis placez 5 minutes sous le grill du four pour faire dorer la purée. Laissez reposer 3 minutes hors du four avant de servir.