



THE J.M. SMUCKER Co

Casserole de poisson au four

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

20 mins 35 mins 4 N/A

Ingredients

- 1 boîte (354 mL) de lait évaporé **Carnation®** 2 %

Lait évaporé partiellement écrémé - 2 % M.G.

- 3/4 tasse (175 mL) de bouillon de poulet
- 2 c. à table (30 mL) de farine tout usage
- 1/2 c. à thé (2 mL) chacun; de thym séché et de sel
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre
- 1 oignon moyen, coupé en deux dans le sens de la longueur, puis tranché finement
- 3 pommes de terre moyennes, tranchées finement (3 tasses/750 ml)
- 3 carottes moyennes, tranchées finement (1 tasse/250 ml)
- 1 lb (450 g) d'églefin, de morue, de saumon ou de cisco frais (coupé en 4 filets, si nécessaire)
- 1/2 tasse (125 mL) de fromage cheddar, râpé en filaments
- **Garniture**
- persil ou thym frais, haché (facultatif)

Directions

Step 1:

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Graisser une casserole de 13 po x 9 po (3,5 L).

Step 2:

Dans une grande casserole antiadhésive à fond épais, mélanger le lait évaporé, le bouillon de poulet, la farine, le thym, le sel et le poivre à l'aide d'un fouet en faisant chauffer sur feu moyen. Faire cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir et épaississe. Incorporer l'oignon, les pommes de terre et les carottes; laisser mijoter à feu doux, en remuant fréquemment pendant 15 minutes.

Step 3:

Verser le mélange de pommes de terre dans la casserole préparée en le répartissant également. Déposer les filets de poisson en une seule couche sur le mélange. Couvrir d'un papier d'aluminium. Faire cuire au four pendant 15 minutes. Enlever le papier d'aluminium et garnir le poisson de fromage. Poursuivre la cuisson au four pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Step 4:

Garniture : garnir d'herbes et servir.

Images

