

# Recette SALÉE

**Nombres de personnes : 4 - Temps de préparation : 20 mn**  
**Cuisson : 45 mn - Difficulté : Moyen**



## Crumble de poissons

### > Préparation

- Emincez le poireau et l'oignon. Faites-les blondir à la poêle. Réservez.
- Disposer dans un plat les filets de poisson.
- Salez, poivrez et arrosez les filets d'un peu de citron.
- Mettez les poireaux et l'oignon sur le poisson. Parsemez d'herbes de provence
- Lavez bien les courgettes et coupez-les en petits cubes . Répartissez-les dans le plat.
- Coupez les tomates en rondelles.
- Versez un peu de crème.
- Préparez le crumble en mélangeant la farine, le beurre, le parmesan et la chapelure. Travaillez cette pâte pour obtenir une texture friable. Répartissez sur les légumes.
- Mettez au four à 180° pendant 30 à 45 mn.
- Servez bien chaud.

### Ingrédients

- 800 g de dos de cabillaud
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 3 grosses gousses d'ail
- 1 gros oignon
- 1 poireau
- sel, poivre, herbes de provence
- 1 filet de crème
- 1 filet de citron
- 100 g de beurre
- 75 g de parmesan
- 100 g de farine
- 50 g de chapelure