

Ingrédients :

- * 130 g de cabillaud
- * 1 tomate
- * ½ échalote
- * 1 CS de Porto
- * 1 gros oeuf
- * 75 g de crème liquide
- * 1 CC d'ail en poudre
- * 2 CS de persil haché



Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C (th.6) et posez vos empreintes **Fingers** (FP 2146) sur la plaque perforée.

Faites pré cuire le cabillaud 3 minutes au micro-ondes (dans un récipient couvert avec 2 cas d'eau). Mondiez la tomate.

Mixez tous les ingrédients soigneusement, remplissez les empreintes et enfournez environ 20 à 25 minutes. Dégustez tiède.

Source : <http://www.audinette.com/>