



Quenelles de poisson au four

Ingrédients (pour 4 personnes)

130g de filets de poissons
125g de pain rassis
40cl de lait
1càs de farine
2 oeufs
60cl de sauce tomate
70g de comté râpé
Sel, poivre

Dans un saladier, faire tremper le pain dans le lait.

Égoutter le pain.

Dans votre robot mixeur, mixer les ingrédients suivants : filet de poisson coupé en morceaux, le pain égoutté, la farine et les oeufs. Saler, poivrer et continuer à mixer.

La préparation doit être bien mixée.

Réaliser des quenelles avec deux grosses cuillères à soupe.

Les faire cuire 5-6 minutes dans une casserole remplie d'eau salée et frémissante.

Les égoutter sur du papier absorbant.

Préchauffer votre four à 180°.

Verser la sauce tomate dans un plat à gratin et déposer les quenelles. Saupoudrer de comté râpé et mettre au four pendant 20 minutes.