

Cocotte de fenouil à l'Escartefigue



2 personnes

10 min préparation

25 min cuisson

Les ingrédients

1 boîte de 80 g d'émietté de Maquereau à la façon d'Escartefigue la belle-iloise
1/2 bulbe de fenouil (environ 200 g)
4 pincées de sel
2 pincées de poivre

Les étapes

- 1- Couper le fenouil en 2 puis en fines lanières (au robot)
- 2- Dans un saladier mélanger le fenouil avec le sel, et le poivre
- 3- Ajouter la boîte d'émietté de maquereau à la façon d'Escartefigue et mélanger
- 4- Répartir la préparation dans 2 petites cocottes puis refermer avec leur couvercle (après cuisson le volume diminue de moitié)
- 5- Enfourner à four chaud pendant 20 minutes à 200°C (th.6/7)
- 6- Laisser reposer 5 minutes avant de servir