

# “Le Tian d'épinards à la morue”

---

## # Ingrédients

- 400 g d'épinards frais (ou 250 g d'épinards surgelés)
- 300 g de morue dessalée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (1 pour la cuisson des épinards, 1 pour la morue, 1 pour le gratin)
- 2 feuilles de laurier
- 50 g de chapelure (panure)
- Sel et poivre selon le goût



## # Préparation

### 1. Préparer les épinards :

- . Si vous utilisez des épinards frais, lavez-les soigneusement, puis faites-les bouillir dans de l'eau salée pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- . Égouttez-les et pressez-les pour retirer toute l'eau. Plus les épinards sont secs, mieux ils tiendront dans le gratin.
- . Hachez finement les épinards égouttés.

### 2. Cuisson des épinards :

- . Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen.
- . Ajoutez les épinards hachés et faites-les revenir pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps. Cela permettra aux épinards de bien sécher et de s'imprégner des saveurs de l'huile d'olive. Réservez.

### 3. Préparer la morue :

- . Assurez-vous que la morue est bien dessalée. Si ce n'est pas déjà fait, faites-la tremper dans de l'eau froide pendant 24 heures en changeant l'eau toutes les 6 heures.
- . Dans une poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen.
- . Ajoutez la morue et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée, environ 5 minutes de chaque côté.
- . Émiettez la morue avec une fourchette pour obtenir de petits morceaux.

### 4. Assembler le tian :

- . Mélangez les épinards revenus avec la morue émiettée. Ajoutez les feuilles de laurier, le sel et le poivre, puis mélangez bien pour que les saveurs se répartissent uniformément.
- . Versez ce mélange dans un plat à gratin, en répartissant bien pour obtenir une couche uniforme.

### 5. Finaliser le gratin :

- . Arrosez le dessus du tian avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, puis saupoudrez de chapelure pour ajouter un croustillant à la surface du gratin.

### 6. Cuisson :

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Enfournez le plat pour environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.

## # Service

Servez le tian d'épinards à la morue bien chaud, accompagné d'une salade fraîche ou de tranches de pain grillé. Ce plat est délicieux aussi bien en plat principal qu'en accompagnement.