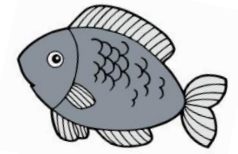


Brandade de poisson



DIFFICULTÉ
Facile



PRÉPARATION
15 min



CUISSON
30 min



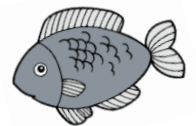
REPOS
0 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 700 g de pommes de terre
- 4 dos de colin
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 10-15 g de beurre demi-sel
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel fin
- Poivre moulu

Astuces !

Selon vos goûts, vous pouvez rajouter un peu d'ail, de persil, de parmesan râpé (dans la purée ou sur le dessus)...



- Laver et éplucher les pommes de terre.
- Les faire cuire dans une casserole remplie d'eau.
- Pendant ce temps, cuire le poisson au four ou dans une autre casserole d'eau.
- Préchauffer le four à 180°C (Th 6).
- À la fin de la cuisson des pommes de terre, faire chauffer le lait.
- Une fois les pommes de terre cuites, les égoutter et les écraser à la fourchette avec le lait.
- Incorporer le beurre, le sel et le poivre. Bien mélanger.
- Émietter le poisson.
- Mélanger le poisson et la purée, puis disposer dans un plat à gratin.
- Parsemer de chapelure et d'huile d'olive.
- Faire gratiner au four pendant 30 minutes à 180°C, jusqu'à obtenir une belle couleur dorée.
- Servir chaud.

Cette recette peut également être réalisée avec d'autres poissons : cabillaud, lieu noir, morue...

Pour faire manger des légumes aux enfants, vous pouvez également rajouter un ou plusieurs légumes à la purée, ou faire une purée seulement aux légumes. Dans ce cas, il faut diminuer la quantité de lait.

