

BRANDADE BUTTERNUT

PATATE

DOUCE

Vendredi 23 Octobre 2020

Ce n'est pas une brandade traditionnelle :

Brandade patate douce butternut pour 2 personnes et 6 sp vert
□ – 5 spl bleu □ -2 spv violet □ par part

- 180 g de filets de morue dessalée *
- 150 g de patate douce
- 200 g de butternut *
- 2 c à c d'huile d'olive
- 2 cuillérées à café de parmesan
- 1 cuillérée à café de court-bouillon en poudre
- sel poivre blanc

Pocher la morue dans le court-bouillon et stopper la cuisson aux premiers frémissements. L'égoutter.

Détailler la patate douce et le butternut en cubes

Cuire la patate douce à l'eau bouillante salée 15 minutes. L'égoutter.

Cuire les cubes de butternut à la vapeur (3 minutes cocotte - minute)

Mélanger la patate douce et le butternut et les écraser en purée avec l'huile d'olive.

Rajouter la morue effeuillée et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

Préchauffer le four 180° (th6)

Garnir 2 cassolettes, saupoudrer de parmesan et enfourner 20 minutes.



Servir bien chaud



Si vous prenez de la morue non dessalée, compter 24 h pour la dessaler dans de l'eau froide à renouveler plusieurs fois.

Surtout ne saler pas trop car la morue reste salée même après le trempage.

J'ai pris beaucoup de liberté avec la recette traditionnelle mais c'est quand même bien bon

Pour le repas : carottes râpées au citron et anchois (1 sp vert □ -0 spl bleu □ -0 spv violet □) -brandade patate douce butternut (6 sp vert □ -5 spl bleu □ - 2 spv violet □) -100 g de skyr 0% (1sp vert □ -0 spl bleu □ - 0 spv violet □) -2 figues (0 sp). Total : 8 sp vert □ – 5 spl bleu □ – 2 spv violet □

Excellente journée à toutes et tous et prenez soin de vous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés