

# BRANDADE PATATE DOUCE BUTTERNUT

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 cuillerées à café de parmesan*

*-1 cuillerée 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**