PARMENTIER DE POISSON A LA PATATE DOUCE ET BROCOLIS

Jeudi 12 septembre 2024

L’été se termine et place à l’automne avec des plats plus consistants :

Parmentier de poisson à la patate douce et brocolis pour 2 personnes et 7 sp vert – 5 spl bleu – 3 spv violet – 5 psp par part

*-200 g de colin ou autre poisson blanc**

-160 g de patate douce

*-200 g de brocolis crus**

-75 ml de lait écrémé

-30 g de gruyère allégé

-5 g de beurre à 41% de MG

-1 court bouillon en cube

-sel fin poivre

Pocher le poisson dans le court bouillon et stopper la cuisson aux premiers frémissements du bouillon. L’égoutter puis l’effeuiller.

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les brocolis pendant 6 minutes puis les écraser en purée avec 2 cuillerées à soupe de lait. Assaisonner.

Cuire la patate douce coupée en cubes de 2 cm dans de l’eau bouillante salée et à couvert pendant une douzaine de minutes. Égoutter et écraser avec le restant de lait. Rectifier

l’assaisonnement.

Préchauffer le four à 180° (th6)

Beurrer un plat allant au four.

Déposer au fond la purée de brocolis puis recouvrir de l’effeuillé de poisson. Recouvrir le tout avec la purée de patate douce et saupoudrer de gruyère râpé.

Enfourner 20 minutes.

Servir aussitôt.

L’indice glycémique de ce plat est bas.

Pas besoin de mettre plus de lait pour obtenir une purée de brocolis.

Pour cette recette, j’ai pris de la patate douce nature surgelée en petits galets (Thiriet) que j’ai cuit directement sans décongélation.

Pour le repas : salade de betterave + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – parmentier de poisson à la patate douce et brocolis (7 sp vert□ – 5 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 5 psp□) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert□ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 nectarine (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total :9 sp vert□ -7spl bleu□ – 4 spv violet□ – 6 psp□

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés