

# PARMENTIER DE HADDOCK A LA PATATE DOUCE

*Jeudi 25 janvier 2023*

*Un poisson (églefin fumé) très consommé dans le Nord de l'Europe comme aux États Unis :*

***Parmentier de haddock a la patate douce pour 2 personnes et 7 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 4 psp□ par part***

*–180 g de haddock \*: 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*–200 g de patate douce crue : 8 sp vert □ – 8 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 4 psp□*

*–5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

*–50 g de crème à 4% : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□*

*–1 citron bio\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*–2 cuillérées à café de persil émincé*

*–sel fin poivre blanc*

*–250 ml de lait écrémé non compté*

*Pocher le haddock dans une casserole contenant moitié lait ,moitié eau non salée pendant 10 minutes et à frémissement.*

*Ôter le haddock de la casserole, enlever la peau et l'effeuiller.Le mélanger avec la moitié de la crème et le zeste du citron.*

*Couper la patate douce pelée en cubes et la cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes ,l'égoutter puis les écraser avec le restant de crème et la persillade.Rectifier*

*l'assaisonnement.*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Beurrer deux petits plats allant au four.*

*Garnir le fond des plats avec le haddock et recouvrir d'écrasé de patate douce.*

*Cuire 15 minutes.*



*Servir bien chaud.*

*L'indice glycémique de cette recette est bas ce qui ne serait pas le cas avec de la purée de pommes de terre .*

*Le haddock est très salé et le pochage permet de le dessaler un peu mais surtout ne pas rajouter de sel dans l'effeuillage du poisson.*

*Pour le repas : salade de betterave laitue cœurs de palmier +*

2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – parmentier de haddock à la patate douce ( 7 sp vert – 6 spl bleu – 2 spv violet- 4 psp) – 1 faisselle 0% ( 1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp) .Total : 9 sp vert – 8spl bleu – 3 spv violet – 5 psp

*Très bonne journée*

***Lilou3158: blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés.***