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 cuillerées 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.