

MORUE ET SA COMPOTÉE D'OIGNONS AUX POMMES DE TERRE D'OLERON

Samedi 23 Juin 2018

Oignons de Roscoff, rattes d'Oléron, c'est la Bretagne et la Charente Maritime qui se rencontrent

Morue et sa compotée d'oignons aux pommes de terre d'Oléron pour 2 personnes et 7pp-3spl par part

- 200 g de morue dessalée*
- 200 g de rattes d'Oléron*
- 2 oignons*
- 50 ml de vin blanc sec à cuire
- 1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre
- persillade ciboulette*
- sel poivre

Pocher la morue dans le court-bouillon chaud 10 minutes à frémissement, l'égoutter, l'effeuiller

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter

Peler les oignons, les émincer et les faire revenir dans une sauteuse avec le vin blanc pendant 3 minutes à feu doux. Assaisonner très légèrement

Rajouter les pommes de terre coupées en deux et la morue effeuillée. Réchauffer 3 minutes



Saupoudrer de persillade et de ciboulette émincée



Servir immédiatement

Ne pas trop saler car même dessalée, la morue l'est déjà souvent trop

Je ne pèle pas ces pommes de terre car leur peau est très fine mais si vous préférez le faire, pelez les quand elles sont chaudes

Aucune MG dans ma recette

Pour le repas : concombre à la crème (1pp-2 sp) – morue et sa comotée d'oignons aux pommes de terre d'Oléron (7pp-3spl) -1 flan maison (2pp-2 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp). Total : 10 pp-7spl

Excellent vendredi

Lilou 3158(blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés