

PARMENTIER DE COLIN

Lundi 10 Avril 2017

Un plat familial par excellence !



Parmentier de colin pour 4 personnes et 5pp- 4 sp vert -4spl
bleu -1 spv violet par part

- 400 g de filets de colin *
- 400 g de pommes de terre à purée*
- 400 g de bouquets de chou-fleur *
- 30 g de gruyère râpé allégé
- 10 g de beurre à 41 %

-1 court bouillon

-2 cuillérées à soupe de lait écrémé

-2 cuillérées à café d'épices à poissons

-sel poivre

Cuire les bouquets de chou-fleur à l'eau bouillante salée, les égoutter

Cuire les pommes de terre pelées et coupées en gros cubes à l'eau bouillante salée (démarrage à froid).Les égoutter

Ensemble, écraser les pommes de terre et le chou-fleur avec 2 c à s de lait .Rectifier l'assaisonnement. Réserver

Pocher le poisson au court bouillon et arrêter la cuisson dès les premiers bouillons. Les égoutter.

Préchauffer le four 180(th 6)

Dans un plat à gratin très légèrement beurré , déposer le colin effeuillé et assaisonné avec les épices et recouvrir de l'écrasé de pommes de terre chou- fleur.

Saupoudrer de gruyère, répartir le restant de beurre et enfourner 15 à 20 minutes



Servir aussitôt

Un autre poisson blanc peut faire l'affaire : merlu, cabillaud etc...

Pas besoin plus de lait , le chou-fleur est suffisant pour obtenir une purée assez épaisse mais pas compacte.

Pour le repas : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – Parmentier de colin (5pp- 4 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) –fraises (0pp- 0 sp). Total : 7pp- 7 sp

Un repas pour équilibrer un restaurant le soir

Très bon lundi