

PARMENTIER DE HADDOCK A LA PATATE DOUCE

Mardi 04 Octobre 2016

Une recette de poisson à préparer d'avance et qui peut même se congeler



Parmentier de haddock à la patate douce pour 2 personnes et 8pp- 10 sp vert -8 spl bleu – 2 spv violet par part

- 160 g de haddock*
- 200 g de patate douce
- 100 g de purée de pommes de terre surgelée*
- 1 œuf dur*

- 1 cuillère à soupe de crème à 7 %
- 2 cuillères à soupe de crème à 4 %
- 10 g de beurre à 41 %
- un soupçon de chapelure
- sel poivre
- 500 ml de lait écrémé*

Mettre le haddock dans une casserole avec le lait .porter à ébullition et stopper la cuisson. Le laisser pocher dedans le temps de la suite de la recette

Éplucher la patate douce, la couper en cubes et la cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid). L'égoutter et l'écraser en purée.

Préparer la purée de pomme de terre avec la crème à 4 % puis mélanger les 2 et rectifier l'assaisonnement

Égoutter le haddock, le rincer, enlever la peau et l'effeuiller. Rajouter l 'œuf dur écrasé à la fourchette .Lier avec la crème à 7 %. Ne pas saler, le poisson l'est déjà.

Préchauffer le four 180°

Dans 2 ramequins légèrement beurrés, répartir le haddock œuf dur puis les couvrir de la purée pomme de terre patate douce

Saupoudrer d'un voile de chapelure et éparpiller le beurre restant

Enfourner 20 minutes



Quand j'ai besoin de peu de purée de pommes de terre, je me sers de purée surgelée car c'est plus facile et plus pratique

Comme je l'ai déjà souligné, la patate douce compte plus de pp et sp que la pomme de terre mais je l'emploie car son indice glycémique est bas alors que celui de la pomme de terre est élevé.

Vous pouvez n'employer que de la crème à 4 % pour toute la recette si vous n'avez que cette crème sous la main

Pour le repas : Salade cœurs de palmier asperges + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- Parmentier de haddock à la patate douce (8pp- 9 sp)- 1 yaourt sveltesse 0 % (1pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) .Total : 10pp- 11 sp.

Excellent mardi à toutes et tous