

# PARMENTIER DE POISSON A LA PATATE DOUCE ET BROCOLIS

Jeudi 12 septembre 2024

L'été se termine et place à l'automne avec des plats plus consistants :

Parmentier de poisson à la patate douce et brocolis pour 2 personnes et 7 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 5 psp☐ par part

-200 g de colin ou autre poisson blanc\*

-160 g de patate douce

-200 g de brocolis crus\*

-75 ml de lait écrémé

-30 g de gruyère allégé

-5 g de beurre à 41% de MG

-1 court bouillon en cube

-sel fin poivre

Pocher le poisson dans le court bouillon et stopper la cuisson aux premiers frémissements du bouillon. L'égoutter puis l'effeuiller.

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les brocolis pendant 6 minutes puis les écraser en purée avec 2 cuillères à soupe de lait. Assaisonner.

Cuire la patate douce coupée en cubes de 2 cm dans de l'eau bouillante salée et à couvert pendant une douzaine de minutes. Égoutter et écraser avec le restant de lait. Rectifier

*l'assaisonnement.*

*Préchauffer le four à 180° (th6)*

*Beurrer un plat allant au four.*

*Déposer au fond la purée de brocolis puis recouvrir de l'effeuillé de poisson. Recouvrir le tout avec la purée de patate douce et saupoudrer de gruyère râpé.*



*Enfourner 20 minutes.*

*Servir aussitôt.*



*L'indice glycémique de ce plat est bas.*

*Pas besoin de mettre plus de lait pour obtenir une purée de brocolis.*

*Pour cette recette, j'ai pris de la patate douce nature surgelée en petits galets (Thiriet) que j'ai cuit directement sans décongélation.*

*Pour le repas : salade de betterave + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet☐☐☐ - 1 psp☐) - parmentier de poisson à la patate douce et brocolis (7 sp vert☐ - 5 spl bleu☐ - 3 spv violet☐ - 5 psp☐) - 1 petit suisse 0% (1 sp vert☐ - 1 sp bleu☐ - 0 spv violet☐ - 0 psp☐) - 1 nectarine (0 sp vert bleu violet☐☐☐ - 0 psp☐). Total : 9 sp vert☐ - 7spl bleu☐ - 4 spv violet☐ - 6 psp☐*

*Très bonne journée.*

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

**Tous droits réservés**