



Parmentier de poisson au potiron

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Ma liste de courses... Chez

Le primeur :

- 400g de potiron
- 800g de pommes de terre Bintje
- Une petite botte de cerfeuil ou persil (facultatif)

Le fromager :

- 15cl de lait
- 25g de beurre

Le poissonnier :

- 900g de lieu noir ou cabillaud comme vous préférez

L'épicier :

- Sel et poivre
- De la chapelure
- Une demie tablette Knorr de bouillon de légumes et herbes du marché

Mon secret chuchoté à l'oreille : vous pouvez parsemer de cerfeuil ou de persil ciselé entre le poisson et les légumes pour rendre le plat plus savoureux

1. Pelez et découpez en morceaux grossiers potiron et pommes de terre (pour découper facilement votre potiron, cliquez sur mon geste du chef). Recouvrez d'eau à hauteur (c'est-à-dire qu'il faut que tous les morceaux doivent être immergés) ; salez votre eau (2 belles pincées) et laissez cuire mi couvert pour 20 bonnes minutes.
2. Mettez à cuire votre poisson au micro-ondes pour 10 minutes. Otez l'eau de cuisson du poisson et émiettez-le avec le beurre additionné d'une demi-tablette et du poivre. Préchauffez votre four à 240°.

3. Une fois vos légumes cuits, égouttez-les. Mettez-les petit à petit dans une grande assiette tout les écrasant bien avec l'aide d'une fourchette ou mieux un presse-purée. Ajoutez le lait jusqu'à ce que vous ayez une purée « détendue ». Goûtez et rectifiez en sel/poivre.
4. Dans un plat à gratin préalablement beurré (pour ne pas ça accroche), couchez votre poisson, posez dessus votre purée puis saupoudrez de chapelure. Enfournez à mi-hauteur pour 15-20 minutes (tout dépend de votre four) jusqu'à ce que la chapelure soit dorée et envoyez !