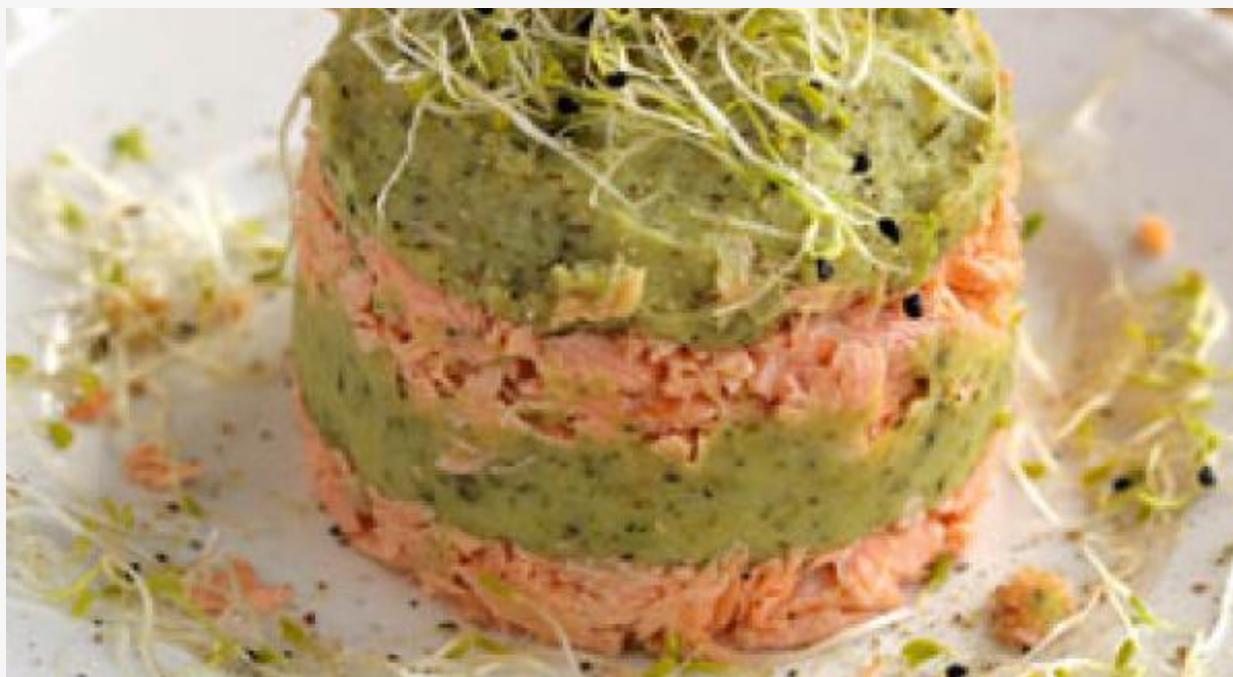




Poissons

# Parmentier de saumon aux brocolis



1h30

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

30 min

CUISON

0

REPOS

525

CALORIES

Ingrédients  
pour 6 personnes

## Ingrédients pour le poisson

800 g **Saumon**  
1 c. à soupe **Fumet de poisson déshydraté**  
1 **Pousses de betterave**

## Ingrédients pour la purée

600 g **Brocoli**  
1 kg **Pomme(s) de terre**  
100 g **Crème fraîche épaisse**  
1 **Sel**  
100 g **Parmesan**

## Étape 1

### Préparation du poisson

- 1 Porter une grande casserole d'eau à ébullition.
- 2 Pendant ce temps, couper les filets de poisson en pavés. Retirer les éventuelles arêtes et lever la peau.
- 3 Lorsque l'eau bout, ajouter le cube de bouillon de poisson et le saumon.
- 4 Laisser cuire à feu modéré pendant 10 minutes dès la reprise d'ébullition.
- 5 Laisser égoutter. Émietter le saumon du bout des doigts sur une assiette. Réserver.

## Étape 2

### Cuisson des légumes

- 1 Laver les pommes de terre.
- 2 Porter une grande marmite d'eau à ébullition.
- 3 Lorsque l'eau bout, plonger les pommes de terre dedans et laisser cuire 30 minutes.
- 4 Détailler le brocoli en petits bouquets, puis le laver.
- 5 Cuire le brocoli à la vapeur pendant 20 minutes.

### Étape 3

#### Préparation de la purée de brocolis

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
- 2 Éplucher les pommes de terre.
- 3 Égoutter les brocolis.
- 4 Passer les légumes au presse-purée au dessus d'un saladier.
- 5 Mélanger les légumes, saler et ajouter la crème fraîche.

### Étape 4

#### Cuisson du hachis

- 1 Dresser des cercles sur une plaque de four et disposer du saumon au fond.
- 2 Ajouter de la purée dessus puis une nouvelle couche de saumon et finir avec la purée.
- 3 Râper le parmesan et le saupoudrer sur le hachis.
- 4 Enfourner pendant 15 minutes.
- 5 Passer au grill 5 minutes pour dorer le parmesan.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Sortir les cercles du four et les dresser sur des assiettes.
- 2 Ôter les cercles, décorer avec des pousses de betterave et servir.