



Poissons

Parmentier de cabillaud à la tomate



1h20

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

0

REPOS

427

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le parmentier de cabillaud

600 g **Cabillaud**
700 g **Pomme(s) de terre**
100 ml **Lait demi-écrémé**
2 c. à soupe **Crème
fraîche épaisse**
1 **Bouillon cube de
légumes déshydraté**
1 **Sel**

Ingrédients pour le coulis de tomates

1 kg **Tomate(s) grappe(s)**
2 **Oignon(s)**
4 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Herbes de
Provence**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Étape 1

Préparation du cabillaud

- 1 Retirer les éventuelles arêtes.
- 2 Porter une casserole d'eau à ébullition.
- 3 Ajouter le bouillon de légumes et plonger le poisson dans l'eau bouillante.
- 4 Laisser cuire à feu doux pendant 8 minutes dès la reprise d'ébullition.
- 5 Égoutter et émietter le poisson au fond de ramequins. Réserver.

Étape 2

Cuisson des pommes de terre

- 1 Porter une grande casserole d'eau à ébullition.
- 2 Ajouter les pommes de terre dans l'eau bouillante et laisser cuire pendant 25/30 minutes.

Étape 3

Préparation du coulis de tomates

- 1 Monder les tomates.
- 2 Les couper en deux et les épépiner. Réserver.

- 3 Éplucher et hacher l'ail.
- 4 Éplucher et hacher l'oignon.
- 5 Les faire légèrement dorer dans une poêle avec l'huile d'olive.
- 6 Ajouter les tomates, les herbes de Provence et le sel. Laisser mijoter 25 minutes en mélangeant de temps en temps.

Étape 4

Préparation de la purée

- 1 Égoutter les pommes de terre et les éplucher.
- 2 Les passer au presse-purée au dessus d'un saladier.
- 3 Ajouter le lait, la crème et le sel. Goûter pour rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 5

Cuisson du parmentier

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
- 2 Verser une couche de coulis de tomates sur le cabillaud émietté.
- 3 Ajouter la purée et lisser la surface.
- 4 Verser le reste de coulis de tomates et décorer avec quelques herbes de provence.
- 5 Enfourner pendant 10 à 15 minutes.

Étape 6

Dressage

- 1 Sortir les ramequins du four et servir aussitôt.