



Poissons

Haddock et carottes au curry en parmentier



2h15 **45 min** **1h30** **0** **368**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le parmentier

600 g **Haddock**
800 g **Carotte(s)**
400 g **Pomme(s) de terre**
1 **Oignon(s)**
500 ml **Lait demi-écrémé**
1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
1 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
1 **Sel**
1 c. à café **Curry**

Étape 1

Préparation du haddock

- 1 Verser le lait et 1 litre d'eau dans une boîte en plastique.
- 2 Mettre le haddock dedans et le laisser déssaler au réfrigérateur pendant 2 heures.
- 3 Porter une casserole d'eau à ébullition. Faire pocher le poisson dans l'eau frémissante pendant 10 minutes.
- 4 L'égoutter dans une passoire, laisser tiédir.
- 5 Retirer la peau et les éventuelles arêtes. L'émietter dans un plat creux. Réserver.

Étape 2

Préparation de la purée

- 1 Porter deux casseroles d'eau à ébullition.
- 2 Plonger les pommes de terre dans une casserole et faire cuire 30 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- 3 Eplucher les carottes, les laver et les détailler en fines rondelles.
- 4 Eplucher et émincer l'oignon.

- 5 Faire cuire les carottes et l'oignon pendant 30 minutes.
- 6 Eplucher les pommes de terre cuites.
- 7 Egoutter les carottes et l'oignon.
- 8 Passer ces légumes au presse-purée au-dessus d'un saladier.
- 9 Ajouter le jaune d'oeuf, la crème, le curry et une pincée de sel. Mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 3

Dressage et cuisson du hachis

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
- 2 Verser la purée de carottes sur le haddock.
- 3 Saupoudrer le gruyère râpé.
- 4 Enfourner pendant 15 minutes et passer éventuellement le hachis au grill pour dorer la surface.