

Poissons

Brandade de haddock à l'estragon



1h 20 min 40 min 0 737

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Mettre les pommes de terre dans une casserole, ajouter 5 gousses d'ail puis couvrir d'eau. Ne pas saler l'eau, le haddock étant déjà très salé.
- 2 Porter l'eau à ébullition puis réduire sur feu moyen. Laisser les pommes de terre cuire pendant 30 à 40 minutes.
- 3 Passer un couteau entre la peau et la chair du haddock tout en maintenant la queue. Retirer les arêtes du poisson à l'aide d'un couteau ou d'une pince à désarêter.
- 4 Détailler grossièrement des filets, réserver dans un bol.
- 5 Effeuille l'estragon. Ciseler les feuilles d'estragon et la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver le tout.

Étape 2

Préparation de l'infusion

- 1 Mettre le lait à chauffer dans une casserole avec le thym, le laurier et l'ail restant préalablement écrasé sous la paume de la main. Laisser infuser.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la brandade

400 g **Filet(s) de Haddock**
 400 g **Pomme(s) de terre**
 0.5 botte(s) **Estragon**
 1 litre(s) **Lait demi-écrémé**
 20 cl **Huile d'olive**
 20 cl **Crème liquide (fleurette)**
 6 **Gousse(s) d'ail**
 0.5 botte(s) **Ciboulette**
 1 **Laurier**
 1 **Thym**
 1 **Piment d'Espelette**

Ingrédients pour le dressage

50 g **Roquette**
 1 c. à soupe **Vinaigre balsamique**

Étape 3

Cuisson du haddock et réalisation de la purée de pommes de terre

- 1 Après 20 minutes d'infusion, pocher le haddock dans le lait. Il ne doit pas être bouillant afin que le haddock cuise doucement et ne devienne pas trop ferme.
- 2 Egoutter les pommes de terre dans une passette puis les éplucher.
- 3 Remettre les pommes terre dans la casserole sur feu éteint. Eplucher une gousse d'ail puis l'ajouter dans la casserole.
- 4 Ecraser les pommes de terre à l'aide d'une fourchette. Ajouter un tiers de la crème puis mélanger.
- 5 Mettre la casserole sur feu très doux et mélanger. Si besoin, ajouter une dernière gousse d'ail et mélanger.
- 6 Afin de vérifier la cuisson du haddock, sortir un morceau du lait et appuyer dessus. S'il s'effrite, il est cuit.
- 7 Egoutter le haddock, le remettre ensuite dans la casserole en prenant garde de ne pas ajouter les herbes. L'écraser à l'aide d'une fourchette.
- 8 Ajouter la purée, remettre sur feu doux et remuer sans cesse. Ajouter l'huile d'olive, mélanger, puis ajouter le reste de crème fraîche. Remuer et ajouter un peu d'huile d'olive.
- 9 Ajouter les herbes ciselées, le piment d'Espelette et bien mélanger.

Étape 4

Dressage

- 1 Dresser la brandade dans un bol ou une assiette creuse. Accompagner la brandade avec un peu de salade assaisonnée de vinaigre balsamique.
- 2 Verser un filet d'huile d'olive et saupoudrer de piment d'Espelette. Servir aussitôt.