



SANDRINE GREARD

PARMENTIER DE PATATE DOUCE CABILLAUD LEGUMES



6 personnes



0h30 de préparation



0h30 de cuisson

Ingrédients

- 400g Cabillaud, cru
- 600g Patate douce, crue
- 10g Huile de noisette
- 50g Gruyère
- 100g Oignon, cru
- 3 Carotte, crue
- 50g Crème fraîche
- 1 Sel poivre
- 400g Champignon, tout type, cru

Préparation

1

256 KCAL PAR PORTION

sans gluten sans lactose sans œufs pauvre en sel faible en gras

2

Lavez et épluchez les patates douces et carottes.

Coupez les morceaux et faites les cuire pendant 35 min à la vapeur ou à la casserole d'eau bouillante.

3

Préchauffez le four à 180 degrés.

Emincez les oignons lavez et coupez en morceaux les champignons

4

Dans une poêle faites revenir l'oignon dans l'huile.

Ajoutez ensuite le cabillaud et les champignons.

Faites cuire qq minutes à feu moyen en écrasant le cabillaud ajoutez le contenu de la poêle dans votre plat à gratin

5

Mixer les carottes et la patate douce avec la crème.

ajoutez le jus de cuisson si nécessaire

salez et poivrez

6

ajoutez la purée par dessus la préparation à base de cabillaud
parsemez ensuite de gruyere rapé

7

Enfournez 25 min à 180 degrés servez chaud!