

Cabillaud façon brandade

CUISSON COMBINÉE

Préparation : 25 min
Cuisson : 35 min
Haut : maxi 20 min puis "0"
Bas : maxi 20 min puis mini
Inversion : 20 min

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la cocotte de base*

+ grille + plat intermédiaire en porcelaine

- 600 g de cabillaud
- 1 cuillère à café rase de sel fin
- 600 g de pommes de terre à chair tendre
- 15 cl de lait
- 1/2 cube de bouillon de poisson
- 1/4 cuillère à café de muscade
- 3 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 70 g d'huile d'olive
- 20 g de chapelure dorée
- 40 g de ciboulette

* Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 8 personnes en ajoutant un tiers d'ingrédients. Cuisson : 50 min - Inversez à mi-cuisson.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	1312,5 kJ / 312,5 kcal	15,6 %
Protéines	27,9 g	55,8 %
Lipides	15,6 g	22,3 %
Glucides	19,1 g	7,3 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Émincez les pommes de terre en fines tranches (idéalement à la mandoline) puis déposez-les dans la cocotte. Ajoutez l'ail haché, les feuilles de laurier, la muscade, le lait, l'huile et le bouillon de poisson.
- 2 Ajoutez la grille position haute sur les pommes de terre en prenant bien soin de faire reposer les pieds dans le fond de la cocotte.
- 3 Découpez le poisson en gros morceaux, enlevez les arêtes, mélangez-le avec le sel et déposez-le dans le plat intermédiaire. Posez le plat sur la grille, fermez et mettez en cuisson.
- 4 Après cuisson, ouvrez la cocotte, retirez le plat et la grille, enlevez les feuilles de laurier et écrasez les pommes de terre avec un fouet. Ajoutez le poisson cuit (sans l'eau qu'il aura rendue) et poursuivez au fouet pour obtenir la consistance d'une brandade. Émincez la ciboulette et ajoutez-la au mélange. Saupoudrez de chapelure et faites dorer la brandade cocotte fermée jusqu'au dorage souhaité, haut maxi et bas "0".

Note du chef : une brandade 2 en 1, la cuisson des pommes de terre et du poisson dans la même cocotte. La méthode casse les codes du traditionnel car il n'y a pas de cuissons séparées dans des casseroles remplies d'eau et de lait.

Atouts nutrition :

Vitamines du groupe B pages 72-73

Vitamines E page 73

Protéines page 72

Antioxydants page 70

Le cabillaud est un poisson maigre (moins de 2% de matières grasses) avec des protéines de qualité. Pour accompagner ce plat, vous pouvez réaliser une salade de jeunes pousses avec des oignons rouges, qui apporteront des fibres à votre repas et une dose d'antioxydants.