



## Parmentier de Colin aux carottes WW

Pour 4 pers / 5 PP

- 300 gr de pommes de terre
- 750 gr de carottes
- cumin
- 1 cs crème liquide à 15%
- 400 gr de colin
- 2 cc de fumet de poisson
- 40 gr de gruyère
- sel,poivre

Éplucher les carottes et les pommes de terre, les faire cuire dans un grand volume d'eau. Une fois les légumes cuits, les transformer en purée, avec le cumin, le sel, le poivre et la crème, en ajoutant un peu d'eau de cuisson des légumes si besoin.

Pendant le temps de cuisson des légumes, mettre un fond d'eau dans un poêle, y mettre le poisson et le fumet de poisson, saler, poivrer et faire cuire à feu doux. Émietter au fur et à mesure le poisson avec une fourchette.

Préchauffer votre four à 180°

Une fois le poisson cuit et entièrement émietté, le verser avec le jus de cuisson dans un plat à gratin. Étaler la purée de carotte par dessus et parsemer le gruyère râpé sur le plat.