



## Parmentier de saumon

### LA CUISINE DE BOOMY

*Pour 4 personnes / 5 points par personne*

- 4 pavés de saumon
- 500 ml d'eau
- 1 cc de fumet de poisson
- 500 gr de pommes de terre épluchées
- ciboulette
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 40 gr de parmesan râpé
- 1/2 cc d'huile de noisette
- 4 cc de chapelure
- Sel et poivre

Faire chauffer l'eau dans laquelle vous aurez dispersé le fumet de poisson. Plonger le saumon dans le fumet de poisson chaud et faire pocher pendant 10 minutes. Egoutter le poisson et l'émietter à l'aide d'une fourchette, saler, poivrer.

Eplucher les pommes de terre, les laver et les couper en morceaux pas trop gros puis les faire cuire dans une casserole d'eau salée. Une fois cuites les écraser à l'aide d'un presse purée, à défaut d'une fourchette. Ajouter l'ail pelé et pressé, la pincée d'herbes de Provence, la ciboulette, le parmesan et mélanger le tout. Saler et poivrer et pour finir ajouter l'huile de noisette. Mélanger à nouveau.

Préchauffer le four à 200° (chaleur ventilée).

Répartir le saumon dans le fond de 4 cocottes, puis recouvrir de purée de pommes de terre. Saupoudrer une cuillère à café de chapelure sur chaque cocotte.

Enfourner pour 20 minutes. (Sans mettre le couvercle des cocottes).

Servir dès la sortie du four, avec comme ici une fondue de poireaux et une salade verte.

|