

Parmentier de cabillaud aux petits légumes, salade, fromage

Pour 4 Personnes

400 g de cabillaud, 800g de pommes de terre bintje, 200g de champignons de Paris, 2 carottes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 càs de persil haché, 15 cl de lait, 5 càs d'huile d'olive, 50g de chapelure, sel et poivre du moulin

Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux, placez-les dans une casserole d'eau froide salée, portez à ébullition et laissez cuire 20mn

Pelez, pendant ce temps, les carottes, taillez-les en dés, écrasez la gousse d'ail et émincez l'oignon, nettoyez et coupez en lamelles les champignons, débitez (en morceaux) le cabillaud en dés. Faire fondre l'oignon 5mn dans une sauteuse avec 2c d'huile, ajoutez les carottes + l'ail, laissez mijoter 5mn avant d'ajouter les champignons, salez et poivrez, poursuivez la cuisson jusqu'à évaporation de l'eau, ajoutez le cabillaud et laissez cuire pendant 5mn, poivrez et salez si besoin. Ecrasez les pommes de terre à la fourchette dans un saladier en versant le lait, incorporez le reste d'huile et le persil haché, mélangez, étalez un peu de purée en couche dans un plat à gratin, couvrez du mélange de poisson et des petits légumes, terminez par une seconde couche de purée. Parsemez de chapelure, glissez le plat au four et laissez cuire pendant 15mn environ, th 7/ 8

