

Parmentier de poisson à la patate douce



Pour 2 bocaux (ou cocottes) de 350 ml (plutôt copieux):

- 2 patates douces (≈ 700 g)
- 3 filets de sole (330 g)
- 1/2 cube de court-bouillon (fines herbes et vin blanc)
- 1 cs bombée de crème épaisse
- 2 cs d'huile d'olive
- sel, poivre 5 baies [Délices d'Epices](#)
- 2 cs de parmesan râpé

Cuire les patates douces pelées et coupées en cubes dans de l'eau bouillante salée pendant 15 min environ, jusqu'à ce que la chair soit bien tendre.

Pendant ce temps, cuire les filets de sole environ 8 min dans le court-bouillon porté à frémissements.

Égoutter les cubes de patate douce et les écraser avec un presse-purée en leur ajoutant la crème, 1 cs d'huile d'olive, sel et poivre.

Égoutter le poisson et l'effeuiller à l'aide d'une fourchette. Ajouter 1 cs d'huile d'olive et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Dans chaque bocal, alterner purée et poisson deux fois, en terminant par une couche de purée. Saupoudrer de parmesan râpé et faire dorer sous le gril du four bien chaud.

