

Parmentier de poisson aux 2 purées



Pour 2 bocaux (contenance 350 cl):

- 300 de filet de lieu noir
- 400 g de pommes de terre
- 250 g de carottes
- 2 brins de thym
- 1 feuille de laurier
- épices à poissons
- graines de cumin
- 10 cl de lait
- 1 cc de crème épaisse
- sel, poivre
- chapelure

Faire cuire séparément les légumes: dans une casserole, faire cuire à l'eau bouillante salée 20 min les pommes de terre pelée avec un brin de thym et une feuille de laurier. Dans une autre casserole, faire cuire à l'eau bouillante salée pendant le même temps, les carottes en rondelles avec un brin de thym et quelques graines de cumin.

Égoutter les légumes, retirer les brins de thym et écraser les pommes de terre avec le lait. Mixer les carottes avec la crème.

Déposer les filets de poisson sur une assiette, saupoudrer d'épices et couvrir de film. Percer le film à plusieurs endroits avec la pointe d'un couteau et cuire 3 min au micro-ondes (puissance maxi).

Laisser reposer quelques minutes puis émietter le poisson à l'aide d'une fourchette.

Dans les bocaux, déposer au fond une couche de purée de pommes de terre, répartir les miettes de poisson puis terminer par une couche de purée de carottes. Saupoudrer de chapelure et faire dorer sous le gril du four bien chaud.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com/>