



Poissons

Brandade de haddock et patates douces



50 min 15 min 35 min

0

513

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

REPOS

CALORIES

Ingrédients pour la brandade

Ingrédients pour 4 personnes

600 g Filet(s) de Haddock 750 g Patate(s) douce(s)

15 cl Lait de coco

50 cl Lait demi-écrémé

2 c. à soupe Huile d'olive

40 g Beurre

10 cl Crème fraîche épaisse

10 feuille(s) Coriandre

1 Sel

1 Poivre

Étape 1

Préparation de la purée de patates douces

1 Éplucher et couper grossièrement les patates douces.

CUISSON

- Les faire cuire à la vapeur ou à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
- 3 Les mettre dans une casserole avec le beurre, le lait de coco, la crème fraîche, le sel et le poivre.
- 4 Faire cuire pendant quelques minutes en remuant, afin d'obtenir une purée homogène.
- 5 Ciseler la coriandre fraîche et l'ajouter à la purée de patates douces.

Étape 2

Préparation du haddock

- 1 Couper le haddock en gros morceaux à l'aide d'un couteau si besoin.
- Le mettre dans une casserole avec le lait et de l'eau.
- 3 Le faire pocher pendant une quinzaine de minutes.
- Une fois cuit, l'égoutter et le rincer à l'eau froide.
- 5 Lever la peau du haddock et les éventuelles arêtes, effilocher sa chair. La peau du haddock s'enlève

facilement après cuisson.

Pour un résultat plus fin, passer la chair du haddock pendant quelques secondes au mixeur.

Étape 3

Dressage de la brandade de haddock et patate douce

- Ajouter le haddock dans la casserole avec la purée de patates douces.
- Verser l'huile d'olive et mélanger à nouveau.
- 3 Mélanger et servir chaud.
- 4 On peut s'aider d'un cercle pour réaliser une jolie présentation à l'assiette.