



Poissons

Estofinado aveyronnais



1h20 **30 min** **50 min** **0** **688**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour l'estofinado aveyronnais

2 kg **Morue**
500 g **Pomme(s) de terre**
5 **Gousse(s) d'ail**
10 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
30 cl **Crème fraîche épaisse**
30 cl **Huile de noix**
1 botte(s) **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Dessalage du stockfish

- 1 Couper grossièrement le stockfish en plusieurs morceaux avec un couteau éminceur.
- 2 Mettre les morceaux à tremper dans un saladier d'eau pendant quatre à six jours.
- 3 Une fois la réhydratation du poisson terminée, mettre les morceaux dans une cocotte remplie d'eau. Porter à frémissement pendant 20 minutes.
- 4 Conserver l'eau de cuisson.
- 5 Egoutter les morceaux de stockfish et leur ôter la peau à l'aide d'un couteau. Enlever les arêtes, puis effeuiller le stockfish.

Étape 2

Préparation de l'estofinado aveyronnais

- 1 Faire cuire les pommes de terre dans l'eau de cuisson du stockfish pendant environ 20 minutes.
- 2 Vérifier la cuisson en plantant la pointe du couteau dans la chair d'une pomme de terre : si elle s'enfonce facilement, elle est cuite.
- 3 Egoutter les pommes de terre puis les écraser avec une

fourchette.

- 4 Eplucher et hacher les gousses d'ail avec un couteau éminceur.
- 5 Ciseler le persil avec le couteau éminceur.
- 6 Faire cuire la moitié des oeufs pendant 9 et 12 selon leur grosseur, dans une casserole d'eau bouillante salée, pour obtenir des oeufs durs. Les écaler et les couper en rondelles.
- 7 Dans un saladier, battre le reste des oeufs.
- 8 Dans une cocotte, mélanger le poisson, l'ail, le persil, les rondelles d'oeufs durs et la moitié de l'huile de noix, assaisonner de sel et de poivre.
- 9 Mettre à chauffer sur feu doux. Verser les oeufs battus en alternant avec le reste de l'huile de noix.
- 10 Rectifier l'assaisonnement et incorporer la crème fraîche.

Étape 3

Dressage

- 1 Servir très chaud accompagné d'une salade verte.