



## Poissons

# Purée gourmande de pommes de terre au colin et aux brocolis



**35 min** 15 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**478**

CALORIES

Ingrédients  
pour 2 personnes

### Ingrédients pour la purée

500 g **Pomme(s) de terre**  
300 g **Brocoli**  
250 g **Filet(s) de colin**  
15 cl **Lait demi-écrémé**  
20 g **Beurre**  
30 g **Emmental**  
1 c. à café **Moutarde**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour le nettoyage des légumes

1 **Vinaigre d'alcool blanc**

### Étape 1

#### Préparation des ingrédients

- 1 Éplucher les pommes de terre à l'aide d'un économe, les laver et les détailler en gros cubes à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Séparer les fleurettes de brocolis à l'aide d'un couteau d'office et les laver à l'eau vinaigrée.
- 3 Rincer les filets de colin et les essuyer avec du papier absorbant.

### Étape 2

#### Cuisson de la purée

- 1 Placer les pommes de terre et les fleurettes de brocoli dans le panier du cuit-vapeur puis cuire pendant 15 minutes.
- 2 Ajouter le colin dans le panier et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
- 3 Porter le lait à ébullition dans une petite casserole.

### Étape 3

## Préparation de la purée

- 1** Réserver quelques fleurettes de brocolis pour le dressage.
- 2** Verser les pommes de terre, les brocolis, le colin, le lait, le beurre, l'emmental et la moutarde dans le bol d'un batteur sur socle muni du batteur plat.
- 3** Mélanger à faible vitesse pendant 30 secondes puis augmenter la vitesse progressivement jusqu'au maximum et battre pendant 1 minute pour obtenir une purée homogène.
- 4** Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.
- 5** Il sera peut être nécessaire au cours de la préparation de la purée de racler les bords du bol avec une maryse pour récupérer les ingrédients qui n'auraient pas été écrasés.

### Étape 4

#### Dressage

- 1** Répartir la purée dans des assiettes à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 2** Ajouter quelques fleurettes de brocolis pour le décor et déguster sans attendre.