

Hachis de poisson

aux carottes, pommes de terre et persil



Préparation :

20 minutes

Cuisson :

45 minutes

Portions :

4 à 6 personnes

Ingrédients :

- 6 pommes de terre
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 4 carottes
- 1/2 botte de persil
- 3 filets de poisson* blanc (cabillaud, églefin, lieu...)
- 1 c à s de bouillon* de légumes en poudre
- 50 g de beurre* doux
- huile d'olive
- sel et poivre

1. Éplucher les pommes de terre, les laver, les couper en quartiers et les cuire 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
2. Éplucher les oignons et les gousses d'ail, les émincer finement et les faire suer dans une sauteuse avec de l'huile d'olive et une noisette de beurre.
3. Laver les carottes, les éplucher et les couper en dés grossiers, les ajouter à la sauteuse et les cuire 15 minutes à feu doux, à couvert ; si les légumes attachent au fond de la sauteuse, déglacer avec une louche d'eau de cuisson des pommes de terre.
4. Délayer le bouillon en poudre dans une grande casserole d'eau bouillante, baisser le feu et y cuire le poisson 10 minutes.
5. Préchauffer le four à 210°C.
6. Égoutter les pommes de terre et conserver l'eau de cuisson.
7. Réduire les pommes de terre, les carottes et les oignons en purée ; si elle est trop compacte, ajouter un peu d'eau de cuisson.
8. Laver le persil et l'émincer, puis l'incorporer à la purée avec le beurre.
9. Émietter le poisson à l'aide d'une fourchette.
10. Dresser le hachis dans un plat : une couche de purée, le poisson et une nouvelle couche de purée, puis enfourner 15 minutes à 210°C pour qu'une croûte se forme.

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Léprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

↗ Plus de recettes sur
www.cuisine-moi-un-fenouil.fr