

Brandade de Morue

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 243.667 Kcal

Charge glycémique par portion: 10.532

Les ingrédients

- 500.0 gr Morue salée
- 500.0 gr Pommes de terre
- 10.0 cl lait demi écrémé
- 1.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 20.0 gr Gruyère rapé
- 1.0 p Sel
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 cs Persil
- 1.0 p Poivre

Préparation de la morue

Faire déssaler la morue en la faisant tremper dans l'eau 36 à 48 heures avant le moment de préparer la brandade (en changeant l'eau régulièrement).

Préparation de la purée

Laver et éplucher les pommes de terre

Faire cuire les pommes de terre à l'autocuiseur, et les écraser à la fourchette en ajoutant le lait et la crème.

Préparation de la brandade

Emietter la morue désalée et mélanger avec les pommes de terre écrasées, l'ail écrasé et le persil haché.

Rajouter petit à petit l'huile d'olive

Poivrer. Goûter et éventuellement rajouter un peu de sel.

Recouvrir de gruyère râpé.

Cuisson

Mettre la purée dans un plat allant au four et faire cuire 15 à 20 mn à 180°C.
Passer sous le grill avant de servir.

Présentation

A proposer avec une salade de tomates ou une salade verte.