

# Parmentier de sardine

## Plat chaud



Note : 1

Portions :2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 542 Kcal

Charge glycémique par portion: 25.06

## Les ingrédients

- 400.0 gr Pommes de terre
- 1.0 u Sardine à l'huile
- 100.0 gr Aneth
- 5.0 cs lait demi écrémé
- 1.0 u Oeuf
- 1.0 p Poivre
- 1.0 u Sel
- 10.0 gr Beurre
- 1.0 cc Crème Fraiche 30pc
- 20.0 gr Gruyère rapé

Préchauffez le four à 180°C

### Préparation des pommes de terre

Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Mettez-les à cuire dans un grand volume d'eau salée jusqu'à ce que la pointe d'un couteau rentre facilement dans la chair.

Écrasez les avec le presse purée.

### Préparation de la purée

Ajoutez le beurre, le lait, la crème fraîche, l'oeuf et l'aneth. Salez et poivrez à votre convenance.

### Réalisation des Parmentiers

Dans deux cocottes, placez les filets de sardines bien serrés (enlevez l'arrête centrale et le maximum de

peau), puis recouvrez le tout de purée.  
Répartir le gruyère râpé dans les cocottes.

### **Cuisson**

Enfournez 15 minutes sous le grill du four pour faire dorer le gruyère.

### **Présentation**

A proposer avec une salade de mâches assaisonnée à l'huile de noix.