

**BRANDADE CROUSTILLANTE DE CABILLAUD** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 100 grammes de cabillaud, cru
- 15 grammes de crème de lait, 30% MG, semi-épaisse, UHT
- 10 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 50 grammes de salade verte, crue, sans assaisonnement
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 2 grammes de noix de muscade
- 15 grammes de chapelure
- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté (3 g)
- 5 grammes de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne (6 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

1<sup>o</sup> 1 Veillez à bien respecter les quantités indiquées à gauche pour préparer votre recette ! Préchauffez le four à 220°C (200°C chaleur tournante). Épluchez et coupez les pommes de terre en dés de 1,5 cm. Mettez-les dans une casserole, versez de l'eau (ou du lait) à hauteur. Ajoutez ¼ de cube de bouillon de légumes par personne. Portez à ébullition et faites cuire 15-17 min, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes. Cuire le poisson 2 Pendant ce temps, ciselez l'ail. Épongez le cabillaud avec de l'essuie-tout, puis salez et poivrez-le généreusement. Déposez-le dans le plat à gratin qui servira à cuire la brandade, avec un filet d'huile d'olive et une pincée d'ail par filet (selon votre goût). Enfourez 10-12 min, ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus translucide. Faire la vinaigrette 3 En attendant, épluchez et râpez finement la carotte. Dans un saladier, faites une vinaigrette en mélangeant un filet de vinaigre et d'huile d'olive avec de la moutarde. Salez et poivrez. Quand le cabillaud est cuit, retirez-le du four. Préchauffez le four en mode grill à 250°C. Faire la brandade 4 Réservez 4 cs d'eau de cuisson des pommes de terre par personne. Égouttez-les et réservez-les dans la casserole. Écrasez les pommes de terre au presse-purée avec le cabillaud, l'eau de cuisson, la crème et un généreux filet d'huile d'olive (voir CONSEIL). Ajoutez ½ cc de vinaigre par personne. Râpez un peu de noix de muscade, salez, poivrez et mélangez. 5 Disposez la brandade dans le plat à gratin de l'étape 2. Recouvrez d'emmental râpé et de chapelure panko. Répartissez quelques noisettes de beurre par-dessus pour que la chapelure colore bien. Enfourez 7-10 min dans la partie haute du four, ou jusqu'à ce que la brandade soit bien colorée. 6 Juste avant de passer à table, ajoutez la salade et la carotte à la vinaigrette. Mélangez bien. Servez une part de brandade dans les assiettes. Ajoutez la salade dans un bol à part ou à côté de la brandade.

2° 1 Veillez à bien respecter les quantités indiquées à gauche pour préparer votre recette ! Préchauffez le four à 220°C (200°C chaleur tournante). Épluchez et coupez les pommes de terre en dés de 1,5 cm. Mettez-les dans une casserole, versez de l'eau (ou du lait) à hauteur. Ajoutez ¼ de cube de bouillon de légumes par personne. Portez à ébullition et faites cuire 15-17 min, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes. Cuire le poisson 2 Pendant ce temps, ciselez l'ail. Épongez le cabillaud avec de l'essuie-tout, puis salez et poivrez-le généreusement. Déposez-le dans le plat à gratin qui servira à cuire la brandade, avec un filet d'huile d'olive et une pincée d'ail par filet (selon votre goût). Enfourez 10-12 min, ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus translucide. Faire la vinaigrette 3 En attendant, épluchez et râpez finement la carotte. Dans un saladier, faites une vinaigrette en mélangeant un filet de vinaigre et d'huile d'olive avec de la moutarde. Salez et poivrez. Quand le cabillaud est cuit, retirez-le du four. Préchauffez le four en mode grill à 250°C. Faire la brandade 4 Réservez 4 cs d'eau de cuisson des pommes de terre par personne. Égouttez-les et réservez-les dans la casserole. Écrasez les pommes de terre au presse-purée avec le cabillaud, l'eau de cuisson, la crème et un généreux filet d'huile d'olive (voir CONSEIL). Ajoutez ½ cc de vinaigre par personne. Râpez un peu de noix de muscade, salez, poivrez et mélangez. 5 Disposez la brandade dans le plat à gratin de l'étape 2. Recouvrez d'emmental râpé et de chapelure panko. Répartissez quelques noisettes de beurre par-dessus pour que la chapelure colore bien. Enfourez 7-10 min dans la partie haute du four, ou jusqu'à ce que la brandade soit bien colorée. 6 Juste avant de passer à table, ajoutez la salade et la carotte à la vinaigrette. Mélangez bien. Servez une part de brandade dans les assiettes. Ajoutez la salade dans un bol à part ou à côté de la brandade.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (488 g)	% AR
ÉNERGIE	98 kcal	479 kcal	24 %
PROTÉINES	6 g	28 g	56 %
GLUCIDES	9 g	42 g	16 %
SUCRES	3 g	12 g	14 %
LIPIDES	4 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	11 g	53 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	35 %
SODIUM	190 mg	927 mg	39 %