nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

BRANDADE DE MORUE

24h de dessalage à prévoir

10 minutes
23 heures et 55 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de morue, salée
- 300 grammes d'eau
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 500 grammes de pomme de terre, sans peau, crue, coupées en morceaux
- 4 cuillères à soupe de lait
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 5 brins de persil plat, frais (2 g)
- 1 pot moyen de yaourt au lait de brebis, nature, 3% MG environ (125 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º La veille Dessaler la morue dans de l'eau froide pendant 24 heures minimum en changeant l'eau 4 fois pendant l'opération. Enlever les arêtes en dédoublant les parties les plus épaisses.
2º Mettre le persil dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 7. Transvaser dans un récipient et réserver.
3º Mettre l'eau dans le bol, mettre les gousses d'ail et les pommes de terre dans le panier cuisson. Insérer ce dernier. Mettre la morue dessalée dans le Varoma, mettre en place ce dernier et cuire à la vapeur 20 min/Varoma/vitesse 2.Préchauffer le four à 180°C.
4º Préchauffer le four à 180°C.
5º Retirer le Varoma et réserver. Vider le bol. Transvaser les pommes de terre et la morue dans le bol, ajouter le lait, le persil haché et le poivre, et mélanger 1 min/vitesse inversée/vitesse 3, en ajoutant l'huile d'olive par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Vérifier la consistance de la brandade et ajouter éventuellement un peu d'huile, en fonction de la consistance désirée. Rectifier l'assaisonnement.
6º Transvaser la préparation dans un plat à gratin, enfourner et cuire 15-20 minutes à 180°C. Servir chaud, accompagné par exemple d'une salade verte.
7º © Thermomix® Ma cuisine au quotidien - 200 recettes indispensables

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (412 g)	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	490 kcal	25 %
PROTÉINES	19 g	77 g	153 %
GLUCIDES	6 g	23 g	9 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	3 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
SODIUM	1790 mg	7375 mg	307 %