



Brandade de poisson ET POMME DE TERRE

Ingrédients

BRANDADE

- 500 g de poisson à chair blanche type lieu noir ou colin
- 500 g de pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- ½ litre de lait
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 feuilles de laurier séchées
- Un bouquet de persil ou de ciboulette
- Sel fin et gros sel, poivre

SALADE

- 200 g de salade verte ou jeunes pousses
- 60 ml d'huile d'olive
- 15 ml de vinaigre de vin
- 1 c à c. de moutarde
- 15 ml de jus de citron (environ ½ citron)
- 1 c à c. de moutarde
- Sel, poivre



ASTUCE DU CHEF : Pensez à des variétés de pommes de terre colorées telles que les vitelottes (violette) ou encore à utiliser des patates douces pour une version orangée et plus sucrée !

INFO SANTÉ : Le lieu noir est un poisson à chair blanche et maigre (il contient peu de lipides) et à l'avantage d'avoir peu d'arêtes, donc facile à manger !

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- Saladier
- Planches à découper
- Couteaux
- Fourchette
- Économe
- Casserole
- Écumoire
- Passoire
- Fouet
- Verre doseur

Méthode

BRANDADE

- 1 Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- 2 Dans une casserole remplie d'eau salée, plongez les pommes de terre coupées et portez à ébullition. Laissez-les cuire environ 20 minutes, il faut que les pommes de terre soient tendres. Pour le vérifier, plantez la pointe d'un couteau. Si la lame rentre facilement, c'est qu'elles sont cuites.
- 3 Égouttez-les et déposez-les dans un saladier.

SALADE

- 4 Lavez soigneusement le persil ou la ciboulette puis hachez les herbes finement. Lavez soigneusement la salade à l'eau claire, pressez-la pour en extraire l'eau puis laissez-la s'égoutter dans une passoire le temps de finaliser la recette.
- 5 Pour la vinaigrette, mélangez tous les ingrédients et remuez vigoureusement dans le bol mesureur avec une fourchette. Assaisonnez de sel et de poivre.
- 6 Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux et enlevez le germe.
- 7 Dans une casserole, versez le lait et ajoutez les gousses d'ail fendues, une belle pincée de sel et les feuilles de laurier. Portez le lait à ébullition. Attention, cela va très vite et il peut rapidement déborder !
- 8 Si les morceaux de poissons sont gros, coupez-les. Une fois le lait porté à ébullition, incorporez le poisson délicatement.
- 9 Baissez le feu et laissez cuire environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il se sépare en morceaux.
- 10 Récupérez le poisson avec une écumoire mais conservez le lait et la garniture aromatique de côté.
- 11 Dans le saladier de pommes de terre, ajoutez le poisson cuit.
- 12 Écrasez le tout au fouet ou à la fourchette et versez progressivement l'huile d'olive.



- 13 Ajoutez un peu de lait de cuisson pour détendre la brandade et mélangez avec une maryse.

- 14 Rectifiez l'assaisonnement en sel ou poivre.

DRESSAGE

- 15 Dressez la brandade comme vous le souhaitez et parsemez d'herbes fraîches coupées. Vous pouvez l'accompagner avec la salade verte et la vinaigrette.