

# BRANDADE DE POISSON

Pour 4 personnes  
Préparation : 40 min • Cuisson : 10 min



Brandade de poisson.

## Ingrédients

- 800 g de filets de poisson
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 800 g de pommes de terre
- 100 ml de lait
- 60 g de gruyère râpé
- Sel et poivre



## ASTUCE

Cette recette convient à tous vos restes : poisson, viande, légume.  
Idée d'accompagnement : salade verte vinaigrette.

## Ingrédients

Préparation  
40 min



Cuisson  
10 min



800 g de filet de poisson



2 gousses d'ail



800 g de pommes de terre



100 ml de lait



60 g de gruyère râpé



2 cuillères à soupe d'huile



Sel Poivre

## Préparation

1



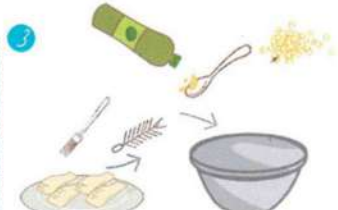
Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en gros morceaux. Dans une casserole, les cuire à l'eau environ 25 minutes.

2



Cuire le poisson au court-bouillon (voir p. 51) pendant 10 minutes.

3

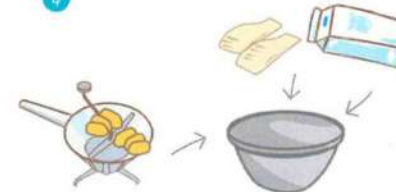


Une fois le poisson cuit, retirer les arêtes et l'émietter. Ajouter l'ail coupé en petits morceaux et l'huile d'olive.

## Préparation

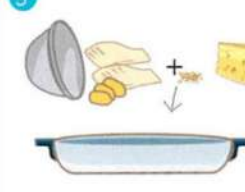
1. Préchauffer le four thermostat 8 (240°). Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en gros morceaux. Dans une casserole, les cuire à l'eau environ 25 minutes.
2. Cuire le poisson au court-bouillon (voir p. 51) pendant 10 minutes.
3. Une fois le poisson cuit, retirer les arêtes et l'émietter. Ajouter l'ail coupé en petits morceaux et l'huile d'olive.
4. Réduire les pommes de terre en purée en versant le lait. Rajouter le poisson et mélanger. Saler et poivrer si nécessaire.
5. Beurrer un plat à gratin y déposer la préparation. Recouvrir de gruyère râpé.
6. Faire gratiner au four 10 minutes thermostat 8 (240°C).

4



Réduire les pommes de terre en purée en versant le lait. Rajouter le poisson et mélanger. Saler et poivrer si nécessaire.

5



Beurrer un plat à gratin y déposer la préparation. Recouvrir de gruyère râpé.

6



Faire gratiner au four 10 minutes thermostat 8 (240°C).  
Idée d'accompagnement : salade verte vinaigrette.

