

Parmentier de saumon

INSTRUCTIONS : la saison des hachis Parmentier reprend et c'est pour mon plus grand bonheur ! Pour 3 personnes, cette recette est vraiment sympa et elle permet de manger du poisson autrement (pour les enfants ça fonctionne bien ;-)). Elle prend en moyenne 45 minutes de préparation. Vous pouvez remplacer les poireaux par des épinards ou le saumon par du cabillaud.



Lucie Flament
Diététicienne

Instructions

1. Pelez les patates douces, rincez et cuisez-les 30 minutes dans de l'eau bouillante salée. Une fois égouttées, rajoutez de la muscade, du sel, du poivre, du thym, le lait et on écrase le tout pour former une belle purée.
2. Pendant la cuisson des patates douces, dans une poêle, faites cuire les pavés de saumon sans matière grasse avec du poivre par dessus. Une fois qu'ils sont cuits, effilochez-les à l'aide d'une fourchette.
3. Découpez les poireaux, l'ail et l'oignon en petits morceaux et rincez les poireaux, ils contiennent toujours de la terre.
Dans la poêle qui a cuit les saumons, faites revenir l'ail, l'oignon et ensuite les poireaux. Ajoutez la crème fraîche par la suite et laissez fondre à feu doux les poireaux.
4. Une fois que tout est cuit, vous n'avez plus qu'à mettre une couche de saumon, une couche de poireaux et pour finir la purée de patate douce. Pour le côté gourmand, j'ai rajouté le parmesan par dessus la purée.
Enfournez à 200° sur chaleur tournante pendant 20 minutes.
J'ai accompagné mon hachis Parmentier d'un surplus de poireaux, c'était très bon !

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Patates douces	2 grosses
Saumon	3
Blancs de poireaux	4
Crème fraîche	3 càs
Lait 1/2 écrémé	150ml
Gousses d'ail	2
Oignon	1
Parmesan râpé	30g

Epices : sel, poivre, thym et muscade