



Avec les Caritas Buttek,

Cuisinons de bons petits plats.



## *Parmentier de Cabillaud à la provençale*

### Réalisation :

Difficulté : Facile

Préparation : 10 minutes

Coût : €€

Cuisson : 50 minutes



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 gr pommes de terre\*
- 20 cl lait écrémé chaud\*
- 20 gr margarine\*
- 400 gr cabillaud\*
- 1 courgette\*
- 2 tomates\*
- Sel\*
- Poivre\*

Aliments disponibles dans les Caritas Buttek

### Préparation

- Epluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
- Mettez-les dans une casserole d'eau froide salée et portez à ébullition. Faites cuire les pommes de terre environ 15 minutes. Vérifiez leur cuisson avec la pointe d'un couteau.
- Égouttez les pommes de terre et écrasez-les. Ajoutez la margarine coupée en morceaux et mélangez bien.
- Versez ensuite le lait écrémé chaud tout en mélangeant.
- Portez une casserole d'eau légèrement salée à ébullition. Ajoutez le cabillaud. Faites cuire pendant 3 min, retirez du feu et laissez tiédir.
- Coupez les tomates et la courgette en petits dés. Faites revenir les dés de courgette pendant 5 min environ (jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents).
- Préchauffez votre four à 180 °C (th.6). Déposez une fine couche de purée au fond d'un moule à gratin, puis ajoutez les dés de tomates et de courgettes et enfin le cabillaud effeuillé.
- Arrosez le tout de 2 ou 3 cuillères à soupe de fumet de cuisson du cabillaud, recouvrez le tout avec le reste de purée.
- Enfournez pour 20 à 25 min. Servez dès la sortie du four.