

Brandade de cabillaud

Chou-fleur, PDT et lardons



Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 20 min – Cuisson : 2*20 min (légumes + poisson)



300g de cabillaud



3 PDT



1/2 chou-fleur



1 gousse d'ail



15 cl de lait



2 càs d'herbes



150g de lardons



4 càs d'huile d'olive

Préparation

1. Débiter le chou-fleur en têtes, les tremper dans de l'eau vinaigrée, les égoutter. Réserver.
2. Eplucher les PDT et les tailler en cubes moyens. Les rincer, égoutter. Réserver.
3. Faire bouillir le chou-fleur 20 min, avec un cube Or. Egoutter. Réserver l'eau.
4. Failler bouillir les PDT 20 min dans l'eau du chou-fleur. Egoutter. Réserver l'eau.
5. Faire pocher le cabillaud taillé en grosses parts dans l'eau des légumes pendant 15 min.
6. Peler l'ail et l'écraser avec une fourchette. Réserver.
7. Faire revenir les lardons. Réserver.
8. Dans un plat à gratin, verser le poisson, rajouter 1 càc d'herbes de Provence, mélanger.
9. Rajouter ½ volume du poisson en PDT et ½ volume du poisson en chou-fleur.
10. Rajouter l'ail écrasé, le lait et 4 càs d'huile d'olive. Remuer.
11. Mélanger avec le côté de la fourchette pour casser les morceaux trop gros.
12. Rajouter les lardons, mélanger. Maintenir à four chaud à TH 3 – 90°C, jusqu'au service.

* * * 11 novembre 2022 * * *