

Filet de colin et purée carotte

plat du quotidien

Ingrédients pour 1 personne

- 1 filet de colin frais ou congelé
- 2 carottes
- 1 petite pomme de terre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 15g de parmesan
- 1 cuillères à soupe d'huile de votre choix
- Sel, poivre
- Épices et aromates : ils doivent pouvoir se mixer comme du persil, ciboulette, coriandre, curcuma, curry...
Ils peuvent être frais, séchés ou en poudres
Éviter le thym, le romarin, la sarriette, le cumin en grain... qui reste dur après cuisson

Préparation 25 minutes / Cuisson 20 minutes

Préparer la purée :

- Mettre une casserole remplie d'eau à chauffer
- Éplucher et couper les carottes en rondelles d'environ 3-4cm
- Faire de même avec les pommes de terre
- Mettre les pommes de terres et les carottes à cuire ensemble environ 15 minutes
La cuisson est finie lorsque la pointe du couteau entre très facilement dans les pommes de terre et les carottes
- Une fois les légumes cuits, les égoutter et les verser dans un saladier
- Les écraser au presse-purée ou à la fourchette ou au moulin à légumes (mixer la pomme de terre peut rendre la purée élastique)
- Ajouter le parmesan et la crème selon la texture de purée que vous souhaitez (plus ou moins liquide)
- Assaisonner : sel, poivre, cumin en poudre, muscade...

Préparer le poisson:

- Vérifier qu'il n'y est pas d'arêtes
- Mettre une poêle à chauffer avec 1 cuillère à soupe d'huile
- Une fois votre poêle bien chaude mettre le filet de colin à cuire
- Faire cuire environ 3 minutes d'un côté, retourner et laisser cuire 2 minutes (en fonction de l'épaisseur du poisson)
- Dans le bol du mixeur mettre le poisson, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, un filet de citron et les épices
- Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse
- Selon vos capacité

Vous pouvez manger le poisson et la purée de carotte a part

Si votre mâchoire fatigue vite je vous conseille de mélanger le poisson et les carottes pour obtenir un apport énergétiques variée en un minimum de temps.

Accompagnement

- Pour enrichir cette recette vous pouvez ajouter des fins flocons de céréales que vous ajouter avec le vin. Il en existe de plusieurs sortes ; épeautre, orge, avoine...