

Hachis parmentier de poisson

plat du quotidien

Ingrédients pour 1 personne

- 2 pommes de terre moyenne
- 500ml d'eau
- 50ml de lait entier ou demi-écrémé selon votre tolérance
- 1 noix de beurre (5g)
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche entière
- 1 pincée de noix de muscade
- 100g de poisson
- 20g de gruyère ou comté, beaufort...
- Sel, poivre
- Épices et aromates elles doivent pouvoir se mixer comme du persil, ciboulette, coriandre, curcuma, curry...
Elles peuvent être fraîches, séchées ou en poudre
Éviter le thym, le romarin, la sarriette, le cumin en grain... qui reste dur après cuisson

Préparation 20 minutes / Cuisson 30 - 40 minutes

Préparer la purée

- Mettre une casserole d'eau à chauffer
- Éplucher les pommes de terre et les laver
- Couper les pommes de terre en morceaux de taille similaire pour avoir une cuisson uniforme
- Mettre les pommes de terre à cuire environ 15 minutes
- Pour savoir si elles sont cuites, les piquer avec un couteau. Il doit entrer très facilement dans la chair des pommes de terre
- Égoutter les pommes de terre
- Les écraser avec un écrase purée, une fourchette ou un moulin à légumes
- Ajouter le beurre, le recouvrir de purée pour qu'il fonde
- Faire tiédir à feu doux le lait dans une casserole, le verser sur la purée et remuer
- Ajouter la crème, la noix de muscade et le persil finement coupé
- Si la purée n'est pas assez liquide rajouter du lait
- Cuire le poisson, pour éviter qu'il ne soit trop sec éviter des cuissons vives comme la poêle
- Au micro onde : puissance maximale 5 minutes si le poisson est congelé / 3 minutes s'il est frais.
- Au court-bouillon : faire chauffer de l'eau dans une casserole avec des aromates. Lorsque l'eau frémit ajouter le poisson et laisser cuire 5 minutes.
- Mettre le four à chauffer à 200°
- Monter le hachis
- Mettre un filet d'huile d'olive dans le fond d'un plat à gratin
- Émietter le poisson et le répartir uniformément dans le fond du plat
- Ajouter la purée
- Saupoudrer de gruyère
- Mettre le plat au four :
- 10minutes si vous souhaitez juste faire fondre le fromage
- 20 minutes si vous souhaitez avoir un dessus bien doré et croustillant. Vous pouvez le passer au gril en fin de cuisson

Accompagnement

- J'ai indiqué de temps de cuisson, car un dessus grillé et croustillant peut causer des blessures au niveau de la bouche et provoquer des fausses routes.
- Vous pouvez aussi préparer ce hachis avec une purée de légumes

