

Parmentier de Poisson enrichi



POUR 6 PERSONNES



30 min



30 min

PAR PORTION DE 160 g



Protéines



Energie



- Ingrédients -

- 2 oignons hachés
- 400 g de filets de poisson (éventuellement surgelés)
- 5 ml de lait entier + 40 g de lait en poudre
- 500 g de purée mousseline enrichie
- 10 g de beurre
- 100 g de fromage râpé

- Préparation -

- 1| Faites rissoler les oignons hachés.
- 2| Ajoutez les filets de poisson coupés en petits morceaux, puis ajoutez le verre de lait et la poudre de lait. Laissez cuire une dizaine de minutes en écrasant le poisson. Votre préparation doit être assez épaisse.
- 3| Beurrez un plat à gratin, étalez une couche de purée mousseline enrichie, puis une couche de poisson, et enfin une couche de purée.
- 4| Saupoudrez de fromage et faites gratiner votre parmentier de poisson.

