



PUREE DE POTIRON ET SON FILET DE CABILLAUD SAUCE BLANCHE

Ingrédients pour 6 personnes :

1 kg de potiron
6 filets de cabillaud frais ou surgelés
200 ml de crème fraîche liquide
1 oignon
1 ail
2 carottes
1 bouquet garni
1 sachet à thé vide
Grains de poivre
40 g de beurre doux
40 g de farine
Sel fin

Préparation :

Eplucher le potiron. Le laver puis le couper en gros morceaux.

Mettre les morceaux dans une casserole, couvrir avec l'eau et verser le sel.

Faire cuire 20 à 30 min.

Pendant ce temps, préparer les filets de cabillaud et préparer le court-bouillon : mettre dans une casserole le volume nécessaire pour recouvrir les filets de poisson. Ajouter le sel, ail coupe en deux, oignon coupe en tranche, carottes en rondelles et le sachet contenant : poivre et bouquet garni.

Faire bouillir plus d'une demi-heure.

Puis, déposer les filets dans le court bouillon et cuire très doucement, le bouillon doit frémir.

Retirer du feu, laisser reposer et égoutter les filets.

Dans une casserole, préparer la sauce blanche : faire fondre le beurre puis verser la farine, mélanger et mouiller avec environ 400 ml de court-bouillon.

Une fois cuites, presser les morceaux de potiron, très rapidement, sans les laisser refroidir et avec le minimum d'eau.

Travailler la purée avec une spatule et mettre la crème fraîche en continuant de tourner régulièrement.

Servir de suite.

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr