



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 gousse d'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 :

1. Eplucher le potiron. Le laver puis le couper en gros morceaux.
2. Mettre les morceaux dans une casserole, ajouter de l'eau et verser le sel.
3. Faire cuire 20 à 30 min.
4. Pendant ce temps, préparer les filets de cabillaud et le court-bouillon : mettre dans une casserole le volume d'eau nécessaire pour recouvrir les filets de poisson. Ajouter le sel, l'ail coupé en deux, l'oignon coupé en tranches, les carottes en rondelles et le sachet à thé contenant du poivre et le bouquet garni.
5. Faire bouillir plus d'une demi-heure.
6. Déposer les filets dans le court bouillon et cuire très doucement. Le bouillon doit frémir.
7. Retirer du feu, laisser reposer et égoutter les filets.
8. 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.
9. Une fois cuits, presser les morceaux de potiron, très rapidement, sans les laisser refroidir et avec le minimum d'eau.
10. Travailler la purée avec une spatule et mettre la crème fraîche en continuant de tourner régulièrement.
11. Servir de suite.

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) 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