

PARMENTIER DE CABILLAUD

Avril 2007 (Révisé en mars 2018)

Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 600 g de filets de cabillaud
- ★ 750 g de pommes de terre (Bintje)
- ★ 250 g de champignons de Paris frais
- ★ 75 cl de lait demi-écrémé
- ★ 10 cl de crème fraîche épaisse
- ★ 115 g de beurre (30+50+25+10)
- ★ 40 g de farine
- ★ 1 œuf
- ★ 70 g d'emmental râpé
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ 1 pincée de noix de muscade en poudre
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : 2 casseroles, Plat à gratin, Moulin à légumes, Poêle, Fouet

Préparation : 15 mn

Préchauffage : 15 mn

Cuisson : 60 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 16,40 € (Soit 2,73 € par personne)



Recette :

Porter à ébullition une grande casserole d'eau avec le gros sel, y plonger les pommes de terre avec leur peau et cuire à légers bouillons 20 minutes. Peler les champignons, les émincer et les faire suer à feu mi-vif dans une poêle avec 30 g de beurre jusqu'à évaporation de l'eau de végétation, saler et poivrer en fin de cuisson. Égoutter les pommes de terre, les peler et les passer au moulin à légumes au-dessus de la casserole de cuisson nettoyée. Ajouter 25 cl de lait, la crème fraîche, l'œuf battu, la noix de muscade, saler, poivrer généreusement. Bien mélanger au fouet. Assécher légèrement sur feu doux en remuant si le mélange est trop liquide.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6) durant 15 minutes. Dans une casserole faire fondre 50 g de beurre à feu doux, ajouter la farine et mélanger 2 à 3 minutes, ajouter progressivement le reste de lait, porter à douce ébullition et laisser épaissir 15 minutes en tournant régulièrement. Beurrer un plat à gratin avec 10 g de beurre, étaler la purée, disposer par-dessus les filets de cabillaud, puis les champignons, napper de béchamel, saupoudrer d'emmental râpé et du reste du beurre en dés. Mettre à four chaud pour 20 minutes. Découper les parts directement dans le plat de cuisson.

 Utiliser de préférence des **filets de cabillaud** peu épais mais larges.

Boisson :

Un Côtes du Rhône blanc servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.