



L'esprit de service



Brandade au Fenouil

Recette salée : Octobre 2018

Ingrédients



- 400 g de cabillaud
- 400 g de pommes de terre à purée
- 2 fenouils
- 4 gousses d'ail
- 2 c à s d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- 1 citron



Préparation

- Epluchez vos pommes de terre et coupez-les en gros cubes. Mettez les dans de l'eau froide avec du sel et portez à ébullition. Coupez votre cabillaud en cubes de 2 cm et salez-le légèrement.
- Préparez votre fenouil et coupez-le en cubes. Ajoutez le fenouil et l'ail avec les pommes de terre sur le feu. Laissez cuire une dizaine de minutes et vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- Lorsque les légumes sont cuits, stoppez la cuisson et ajoutez le cabillaud pendant 5 minutes. Egouttez les légumes et le cabillaud en conservant un peu de jus de cuisson.
- Ecrasez dans un saladier les légumes et le cabillaud. Ajoutez un peu de bouillon de cuisson pour obtenir une purée écrasée moelleuse. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Ajoutez l'huile d'olive et un tour de poivre du moulin. Vérifiez l'assaisonnement.
- Vous pouvez ajouter à la dernière seconde, le persil plat haché, une pincée de piment d'Espelette, un peu de zeste de citron et des croûtons.
- Le plus : servez cette brandade légère avec une belle salade verte. Faites vos croûtons maison sans matière grasse. Vous pouvez gratiner sans soucis votre brandade avec un peu de chapelure dessus dans un four bien chaud.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g:

Kcal : 110

Protides : 10 g

Glucides : 10 g

Lipides : 3 g

Recette élaborée par notre équipe de diététiciennes

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min



Atouts nutritionnels

Le fenouil est riche en fibre ce qui permet d'être vite rassasié. C'est un excellent diurétique et il soulage les troubles digestifs.