

Purée gratinée de haddock aux graines de fenouil

Ingédients pour 2 personnes

- 6 grosses pommes de terre
- 1 grosse carotte
- 1 filet de haddock
- Lait
- 1 cuillère à soupe de crème épaisse allégée Elle & Vire
- 1 noix de beurre doux
- Comté râpé
- Poivre au moulin (sel seulement si nécessaire)



Étapes

- Eplucher les légumes, les laver et les mettre à cuire dans de l'eau bouillante.
- Retirer la peau du haddock puis le couper en petits morceaux. Réserver
- Lorsque les légumes sont cuits, les mettre dans un grand récipient et les écraser avec un presse purée.
- Ajouter du lait, la crème et un bon morceau de beurre. Poivrer (goûtez avant de saler)
- Ajouter une cuillère à café de graines de fenouil et remuer le tout soigneusement. Réserver
- Faire pocher les morceaux de haddock recouverts d'un mélange de lait et eau, pendant 5 minutes après ébullition
- Egoutter rapidement le haddock et le placer au fond d'un plat allant au four avec un peu de liquide.
- Recouvrir de purée de légumes.
- Ajouter sur le dessus un peu de comté râpé.
- Préchauffer le four à 200° c
- Enfourner lorsque le four est chaud et cuire pendant 15/20 minutes. A la sortie du four saupoudrer encore d'un peu de graines de fenouil, servir et déguster avec une salade verte

