

Parmentier de Cabillaud Frit au Brocoli et Pesto Rouge

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 15 min

Ingrédients:

- POMME(S) DE TERRE	1.2 kg pour purée
- BROCOLI(S)	500g
- CRÈME FRAICHE	2 c à soupe
- COEUR DE CABILLAUD	800g
- PESTO ROUGE	8 c à café
- PISTACHES	10g concassées
- FARINE	1.5 c à soupe
- CURRY	1 c à soupe
- NOIX DE MUSCADE	
- JAUNE(S) D'OEUF(S)	1
- LAIT	
- BEURRE	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Pelez et coupez les pommes de terre en dés. Faites-les cuire le temps nécessaire dans de l'eau bouillante salée. Egouttez puis écrasez au presse-purée. Ajoutez le beurre, le lait, la muscade, le jaune d'œuf, sel et poivre. Mélangez le tout pour obtenir une purée onctueuse.
- Entre temps, coupez le brocoli en petites fleurs. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réservez 4 petits bouquets. Ecrasez le reste à la fourchette. Salez, poivrez et ajoutez un peu de crème.
- Intégrez le brocoli écrasé à la purée de pommes de terre. Rectifiez la consistance avec un peu de lait si nécessaire. Réservez au chaud.
- Coupez alors les cœurs de cabillaud en dés. Passez-les dans le mélange farine, curry, sel et poivre. Faites-les dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Retournez-les régulièrement.
- Montez alors votre parmentier en cerclant une couche de purée au brocoli puis nappez de pesto rouge, saupoudrez de pistaches concassées et surmontez de quelques dés de poisson au curry.
- Garnissez le tout du bouquet de chou conservé et encore un peu de pistaches concassées.
- Servez ...

