

Parmentier de poisson au pesto

www.mangerfute.org

Pour: 12 portions d'enfant

Description de la portion: 1/12 du plat ou 250 ml (1 tasse)

Guide alimentaire canadien : 2 portions de légumes et 1/2 portion de viandes et substituts

Allergènes* : poisson, lait, noix, blé, soya

Matériel: une marmite, un plat allant au four de 24 x 34,5 x 5 cm (9,5 x 13,5 x 2 po)

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes (pommes de terre) et 20 minutes au four

Conservation : 3 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur

Ingrédients

1,4 kg de pommes de terre

0,5 kg de carottes

2 gousses d'ail

250 ml (1 tasse) d'eau de cuisson des légumes ou de lait

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

0,9 kg de filets de morue, sole ou aiglefin frais ou décongelés

60 ml (4 c. à soupe) de pesto du commerce ou fait maison

Beurre ou huile pour le plat de cuisson

6 cuillères à soupe de chapelure de pain

Sel et poivre

Méthode

1. Éplucher les pommes de terre et les carottes. Les couper en morceaux dans une marmite. Couvrir d'eau et saler. Cuire les légumes dans l'eau bouillante pendant 20 minutes.
2. Mettre le poisson entre deux assiettes et le cuire 1 à 2 mn aux micro-ondes par filet. L'émietter et réserver.
3. Égouttez les légumes (conserver l'ail avec). Écraser les légumes avec un peu d'eau de cuisson ou du lait chaud. Ajoutez l'huile d'olive. Saler, poivrer et mélanger.
4. Ajouter le pesto au poisson cuit.
5. Beurrer votre plat. Étaler le poisson au fond du plat. Étendre la purée de pommes de terre aux carottes par-dessus. Saupoudrer de chapelure. Arroser d'un filet d'huile d'olive et cuire au four.
6. Faire cuire pendant 20 mn à 200°C (400°F).

* Variante sans les allergènes autres que le poisson

- Ne pas utiliser de beurre ni de lait mais de l'huile d'olive et de l'eau de cuisson des pommes de terre pour faire la purée de pommes de terre.
- Remplacer le pesto qui contient habituellement du fromage parmesan et des noix de pin par une préparation maison hachée finement faite d'huile d'olive, de feuilles de basilic fraîches, de jeunes pousses d'épinards, sel, poivre, ail et jus de citron.
- Réaliser une chapelure de céréales de riz brun soufflé à la place de la chapelure de pain.

Jour :

Semaine :

