



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

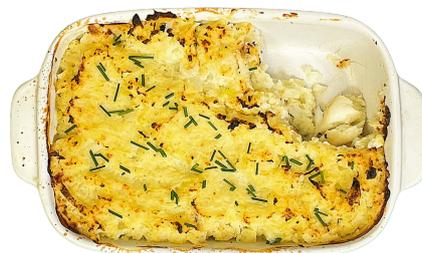
Brandade de cabillaud & chou-fleur, accompagnée d'aïoli

 Pour 4 personnes

 Très facile

 55 min

4.95€ La portion (prix indicatif)



Un plat familial pour cette brandade avec une purée de PDT et de chou-fleur. On vous propose l'aïoli comme sauce pour relever le tout.

Tips : ajouter du curcuma pour la colorer

Les ingrédients

- **0.5 pièce** de Chou-fleur
- **150 g** de Pomme de terre pour purées, frites
- **50 ml** de Crème fraîche fleurette entière/30% de MG
- **0.5 botte** de Ciboulette frais
- **1 gousse** de Ail
- **100 g** de Sauce aïoli
- **400 g** de Cabillaud (filet, dos)

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 35 min



Attente : 0 min

La purée

- 1** Préchauffez votre four à 200°C en chaleur tournante (ou 220°C en chaleur traditionnelle).
- 2** Faites bouillir un grand volume d'eau salée pour cuire les légumes.
- 3** Épluchez 150 pommes de terre. Coupez-les en cubes de 2 cm.

- 4 Enlevez les feuilles de la moitié d'un chou-fleur et coupez la base du tronc. Coupez de gros morceaux et rincez-les à l'eau froide.
- 5 Mettez les légumes dans la casserole et faites cuire pendant 20 minutes.

Le cabillaud

- 6 Huilez le fond de votre plat à gratin. Déposez les 400 g de pavés/filets de cabillaud.
- 7 Épluchez et coupez une gousse d'ail en deux, puis ajoutez-la sur le cabillaud.
Astuce : ajoutez du thym si vous en avez.
- 8 Poivrez et salez généreusement car le cabillaud est un poisson assez neutre. Versez à nouveau un filet d'huile d'olive.
- 9 Enfourez environ 15 minutes pour cuire le poisson. Cela peut prendre plus ou moins de temps selon l'épaisseur des pavés.
- 10 Après 20 minutes de cuisson, vérifiez la cuisson des légumes. Égouttez-les puis mettez-les dans un saladier. Écrasez-les en purée à la fourchette ou avec un moulin à légumes.
- 11 Versez 50 ml de crème et ajoutez si vous voulez la gousse d'ail cuite (celle du cabillaud) pour apporter un peu plus de peps à la purée.
- 12 Mélangez bien et rajoutez du sel et/ou du poivre si besoin.
- 13 Sortez le cabillaud du four, et augmentez la température du four à 210°C en chaleur tournante (ou 230°C en chaleur traditionnelle).
- 14 Enlevez le thym. Si le cabillaud a rendu beaucoup d'eau, enlevez l'excédent.
- 15 Écrasez le cabillaud grossièrement dans le fond du plat. Ciselez la ciboulette dessus (avec des ciseaux) en gardant quelques brins pour la décoration finale.
- 16 Ajoutez dessus la purée de chou-fleur.
- 17 Enfourez entre 15 et 20 minutes pour faire gratiner.

Optionnel : vous pouvez colorer 100 g d'aïoli avec une pointe de curcuma ou d'épices spigol pour un joli effet dans votre assiette ;)

- 18 Quand la brandade est cuite et croustillante, sortez-la du four.
- 19 Ajoutez dessus quelques brins de ciboulette ciselée et servez avec l'aïoli.