



Mon parmentier de cabillaud économique

Le **cabillaud** a une saveur douce et **agréable**, qui se marie bien avec la texture fondante des pommes de terre. C'est une combinaison savoureuse. Le **cabillaud** est une excellente **source** de protéines maigres et riches en **nutriments** tels que les vitamines B et D, ainsi que les minéraux comme le phosphore et le sélénium.

Les **pommes de terre** apportent des complexes de glucides, des fibres et certains nutriments. Le parmentier de cabillaud est très adaptable. Vous **pouvez** varier les ingrédients en ajoutant des **herbes**, des légumes ou même en remplaçant les **pommes de terre** par d'autres ingrédients, selon vos **préférences** ou **restrictions** alimentaires.

Les ingrédients pour la recette :

- [2 kg de pommes de terre](#)
- [1 kg de cabillaud](#)
- 50 g de beurre doux
- 1 litre de lait
- 1 litre d'eau
- 1/2 litre de crème liquide
- [4 gousses d'ail](#)
- emmental râpé
- [Sel fin](#)
- Poivre du moulin



Recette de www.vision-plaisir.fr

Pour 8-10 personnes

La réalisation de la recette :

Pour économiser, cuisinez en plus grande quantité et congeler vos préparations.

Pour cette recette simple, commencez par éplucher les pommes de terre et l'ail. Versez l'ail et les pommes de terre dans une grande cocotte et ajoutez de l'eau jusqu'à ce qu'elle recouvre les pommes de terre. Ajoutez une pincée de gros sel et faites cuire à feu vif. Pendant la cuisson des pommes de terre, mettez le lait et de l'eau dans une autre cocotte. Ajoutez une pincée de gros sel et les morceaux de dos de cabillaud. Laissez cuire doucement pendant 5 minutes. Une fois que votre cabillaud est cuit, retirez-le de la cocotte et mettez le cabillaud de côté dans une assiette. Vérifiez la cuisson des pommes de terre ; elles doivent s'écraser légèrement. Égouttez-les et malaxez-les avec un batteur muni de la palette du robot. L'objectif est d'obtenir un écrasé de pommes de terre et non une purée fine. Consultez la vidéo pour voir la texture désirée des pommes de terre. Une fois l'écrasé de pommes de terre réalisé, versez-le dans un grand saladier. Ajoutez du sel fin, du poivre moulu et un peu de crème liquide. Mélangez le tout à l'aide d'une spatule. Ajoutez le cabillaud cuit et égoutté. Mélangez bien le tout pour écraser le cabillaud. Versez le beurre fondu et un peu plus de crème liquide. Vérifiez l'assaisonnement et répartissez la préparation dans des barquettes en aluminium ou des plats à gratin. Saupoudrez le dessus d'emmental râpé, puis faites cuire au four pendant 15 minutes à 220°C. Vous pouvez également ajouter du persil plat haché, de la ciboulette ciselée ou même du piment d'Espelette selon vos préférences. Personnellement, je réalise deux fois cette recette, ce qui me donne environ 4 barquettes de 1,2 kg chacune. Au congélateur, votre parmentier se conserve pendant 8 à 10 mois, ce qui en fait un plat idéal pour un soir accompagné d'une salade verte. Pour une décongélation optimale, laissez-le décongeler au réfrigérateur pendant 48 heures. Le coût revient à environ 3,20 € par personne.