

PARMENTIER DE MAQUEREAUX

Une autre façon d'apprécier ce poisson, pour 4 personnes il vous faut :

- 2 ou 3 maquereaux étêtés et vidés (pour avoir environ 500 à 600 G de chaire après cuisson)
- 800 G de pommes de terre à purée
- 1 citron
- 2 échalotes
- 20 cl de lait
- 1 l court bouillon (préparation C B poisson) + le zeste du citron
- 4 C à soupes d'huile d'olive
- Sel poivre
- Conté ou Parmesan environ 70 G

Préchauffez le four à 200 °

Cuisson et préparation des maquereaux : plonger vos poissons dans le C B bouillant laisser frémir 10 mn, égoutter, enlever peau et arrêtes puis émietter grossièrement, ajouter les échalotes ciselées le jus du citron 3 c à soupes d'huile et 4 c à soupes de C B saler poivrer mélanger (gouter et rectifier au besoin l'assaisonnement).

L'écrasée de pommes de terre faire cuire vos P d T 25 mn dans l'eau frémissante, égoutter, écraser grossièrement à la fourchette les P d T pour conserver des morceaux ajouter le lait et 40 g de beurre.

Verser la préparation de maquereaux dans un plat huilé. Couvrir avec l'écrasée de P d T

La touche finale répartir soit du Conté soit du Parmesan avec le beurre restant coupé en petits dés et enfourner 15 mn.

Nous avons essayé une variante avec du lieu (filet cuit aussi au C B) et dans l'écrasée de P d T on ajoute des carottes en purée