

Parmentier potimarron julienne

Ingrédients pour 4 personnes :

- 700 g de potimarron bio
- 200 g de pomme de terre
- 1 oignon rouge
- 700g de filet de julienne
- sel, poivre et 1 CS d'huile d'olive,
- 30 g de parmesan râpé

Préparation :

1. Coupez le potimarron et les pommes de terre en petits cubes, (si le potimarron est bio vous pouvez conserver la peau).
2. Faites cuire les légumes à la vapeur pendant 20 à 30 minutes,
3. Pendant ce temps, coupez le poisson en petits morceaux, placez-les dans le plat, salez et poivrez, versez l'huile d'olive dessus.
4. Préchauffez le four à 180°C.
5. Tranchez l'oignon en tranches et disposez-les sur le poisson.
6. Quand les légumes sont cuits, écrasez-les en purée. Assaisonnez à votre goût,
7. Placez la purée sur le poisson, terminez par un peu de parmesan râpé,
8. Mettez au four pour 20 minutes, vous pouvez servir ce plat avec une belle salade d'endives ou une salade verte.



fannydieticienne.fr