



# Ma Recette SANTÉ

*Parmentier cabillaud et betterave*

# Parmentier cabillaud et butternut

Aujourd'hui nous continuons notre série de recette a base de courge avec un délicieux parmentier de cabillaud et de butternut.

Très riche en eau et de forme allongée, on l'aime pour sa douceur en bouche et son petit goût de noisette.

Cette recette c'est également l'occasion de vous présenter les bienfaits du cabillaud pour votre santé.



# *Quels sont les vertus du cabillaud ?*

## **C'EST SIMPLE**

Le **cabillaud** est riche en acide gras polyinsaturés, comprenant des oméga 3 dont la consommation régulière diminuerait le risque d'infarctus du myocarde.

Le cabillaud permet une régulation de l'équilibre hydrique à l'intérieur et à l'extérieur de la cellule grâce à la présence de potassium

Ce poisson est riche en phosphore ce qui favorise le renforcement des dents et des os.

Grâce à sa richesse en vitamine B, la consommation de cabillaud stimule la formation de globule rouge dans l'organisme et donc de limiter le risque d'anémie mais agit également sur le bon fonctionnement du système nerveux.

Le cabillaud rentre dans la catégorie des poissons maigres et apporte 105 kcal/100g ce qui en fait un allié minceur.



## INGRÉDIENTS

- 1 kg de courge butternut
- 300g de pomme de terre
- 80g de dos de cabillaud
- 100mL de crème d'avoine
- 1 cuillère à café de noix de muscade moulue
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel, poivre



## PRÉPARATION

- Épluchez la courge butternut et épépinez la. Coupez la en gros cube.
- Pelez les pommes de terre et coupez les en deux.
- Cuisez à la vapeur pendant 20 minutes à partir de l'ébullition.
- Faites bouillir 1 litre d'eau avec le cube de bouillon de légumes. Mettez le cabillaud dans ce bouillon. Hors du feu, couvrez et laissez le poisson 15 minutes dans le bouillon.
- A l'aide d'un écrase purée ou à défaut d'une fourchette, écrasez les cubes de butternut et de pomme de terre. Ajoutez la crème d'avoine et la noix de muscade. Salez poivrez selon vos goûts.
- Dans un plat à four, émiettez le poisson.
- Ajoutez la purée de butternut.
- Enfournez pour 10 minutes en mode grill en surveillant bien la cuisson.

### *Le conseil de Laurianne:*

Pour cette recette vous pouvez utiliser une autre crème végétale que de la crème d'avoine comme par exemple de la crème de soja ou de la crème de riz.



**BONNE CUISINE !**

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!