



BRANDADE DE POISSON BLANC À L'ISLANDAISE



RECETTE PAR DAGNY ROS ASMUNDSOTTIR

CHEFFE DE CUISINE À LA
TÉLÉVISION ET AUTRICE DE
LIVRES DE CUISINE EASY
ICELAND ET EASY NORDIC.



TEMPS DE
PRÉPARATION
30 MINS



POUR
4

UNE DÉLICIEUSE RECETTE TRADITIONNELLE D'ISLANDE, D'OÙ VIENT LE CHEF DAGNY ROS ASMUNDSOTTIR. PARFOIS APPELÉE "PLUCK", ELLE ÉTAIT AUTREFOIS PRÉPARÉE À PARTIR DE RESTES, MAIS C'EST AUJOURD'HUI UNE VÉRITABLE SPÉCIALITÉ GASTRONOMIQUE.



LE CABILLAUD EST UN POISSON EXTRÊMEMENT POPULAIRE ET FAIT PARTIE DU RÉGIME ALIMENTAIRE EUROPÉEN DEPUIS L'ÂGE DE PIERRE. IL EXISTE TROIS ESPÈCES DE CABILLAUD CONNUES : ATLANTIQUE, PACIFIQUE ET GROENLAND

INGRÉDIENTS

- 600g de cabillaud certifié MSC cuit (ou tout autre poisson blanc durable comme le colin, le hoki ou l'églefin) ou de restes de poisson
- 600g de pommes de terre bouillies
- 2 à 3 oignons
- 350/400ml de lait
- 50g de beurre
- 3 cuillères à soupe de farine
- 2 à 4 cuillères à soupe de poivre blanc
- Sel
- 50 à 100ml d'eau et un peu de bouillon de poisson ou de légumes est autorisé
- Ciboulette hachée (facultatif)

(Conseil: Vous pouvez également ajouter du fromage râpé à la fin et en le mettant au four)

et n'oubliez pas de chercher le label bleu



PRÉPARATION

1. Coupez le poisson et les pommes de terre en très petits morceaux, et hachez finement les oignons.
2. Faites fondre le beurre dans une grande casserole et faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Versez l'eau sur les oignons et laissez bouillir légèrement jusqu'à évaporation presque complète.
3. Saupoudrez de farine et mélangez bien. Ajoutez le lait tout en remuant et laissez mijoter pendant 5 minutes.
4. Ajoutez le poisson, mélangez bien et laissez bouillir un moment. Assaisonnez avec du sel et beaucoup de poivre.
5. Ajoutez les pommes de terre, remuez et laissez cuire le tout en une purée épaisse. Goûtez. Ajoutez du sel et du poivre si nécessaire.
6. Mettez-le dans un bol et saupoudrez de ciboulette. Servir chaud avec du pain de seigle et du beurre. .