



Parmentier léger de saumon au chou-fleur

INGRÉDIENTS

- 4 Pavés de saumon
- 1 Chou-fleur
- 600 gr Pommes de terre
- 200 gr Lait concentré non sucré
- 50 gr Parmesan râpé
- Quelques brins d'aneth
- Sel, poivre

Temps de préparation : 15mn

Temps de cuisson : 25mn

Temps total : 40mn

PRÉPARATION

Épluchez les pommes de terre et découpez-les en gros cubes. Découpez les fleurettes du chou-fleur. Lavez et ciseler l'aneth.

Faites cuire le chou-fleur et les pommes de terre dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez en fin de cuisson et mixez en purée avec le lait concentré non sucré. Salez et poivrez la purée

Préchauffez le four à 200°C.

Retirez la peau des pavés de saumon et les découpez en gros dés. Dans un grand plat à gratin beurré, disposez les dés de saumon, parsemez d'aneth, recouvrez de la purée de chou-fleur et pommes de terre. Saupoudrez de parmesan râpé et enfournez pour 10 à 15 minutes.

Servez le parmentier léger au saumon et chou-fleur bien chaud.