



PLAT PRINCIPAL

BROCHET À LA SAUCE DE POMME DE TERRE ET AU THYM



ENV. 1 H
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Tomates cerises grappes

- 400 à 500 g** de tomates cerises grappes
- 1** gousse d'ail
- 1** branche de romarin
- 3 cs** de sucre en poudre
- 3 cs** d'huile de colza HOLL
- un peu** de gros sel

Sauce

- 1** pomme de terre à chair farineuse (80 à 100 g)
- 1** petite carotte
- 2 ½ dl** de bouillon de légumes sans gluten et sans lactose
- 1** petite feuille de laurier
- ½** gousse d'ail
- 2 branches** de thym
- 2 cs** de crème sans lactose sel & poivre
- un peu** de poudre de piment douce

Poisson

- 600 g** de brochet (sans peau)
- 2 branches** de thym
- 1 cs** d'huile de colza HOLL sel & poivre

PRÉPARATION

- 1** Faire préchauffer le four à 100 °C. Éplucher l'ail et le couper en petits cubes. Laver le romarin, l'égoutter, enlever les aiguilles et le hacher grossièrement. Saupoudrer les tomates cerises grappes d'ail, de romarin et de sucre en poudre et verser un peu d'huile d'olive. Saupoudrer de sel et les confire pendant env. 30 à 60 minutes dans le four chaud (au milieu, chaleur tournante, 90 °C).
- 2** Éplucher la pomme de terre et les carottes et les couper en cubes de ½ cm. Faire chauffer le bouillon, ajouter la pomme de terre et les carottes avec la feuille de laurier et l'ail et laisser cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Retirer la feuille de laurier. Réduire en purée fine les légumes dans le bouillon. Ajouter lentement la crème en mélangeant. Parer le thym et le hacher finement. Ajouter la moitié du thym dans la sauce. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la poudre de piment.
- 3** Sécher les filets de poisson avec du papier essuie-tout, les découper en médaillons et les passer à travers le reste de thym. Faire chauffer l'huile dans la poêle et faire griller les filets à feu moyen pendant 2 à 4 minutes par côté. Enlever les filets de la poêle, saler et poivrer.
- 4** Répartir la sauce à la pomme de terre sur les assiettes préchauffées, poser le brochet dessus et servir avec les tomates cerises grappes confites.