



Recette française



Pour tous les jours



Temps de préparation



Temps de cuisson



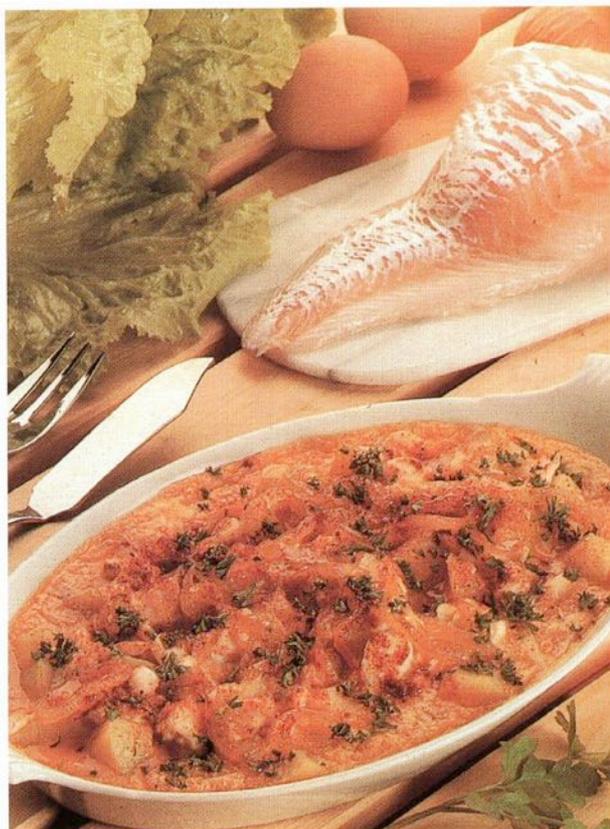
Degré de facilité



Dépense à prévoir



Valeur diététique



VARIANTES

Variante 1. Préparez de la même façon des filets de merlan.

Variante 2. Les courgettes peuvent tout à fait remplacer les pommes de terre. Faites-les cuire de préférence à la vapeur plutôt qu'à l'eau.

LES CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez accompagner ce plat d'une salade verte.

Ce mode de préparation des oignons peut être utilisé dans tous les plats où il est demandé de les faire revenir dans de l'huile ou du beurre. Il vous permet d'alléger les plats.

LES VINS OU LES BOISSONS



Un blanc sec.

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- ✦ 200 g de filets de cabillaud.
- ✦ 200 g de pommes de terre (bintje).
- ✦ 3 œufs.
- ✦ 1 oignon moyen.
- ✦ 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.
- ✦ 1 dl de vinaigre blanc.
- ✦ Paprika.
- ✦ 1 cuillerée à soupe de persil haché.
- ✦ Sel et poivre gris.

LA RECETTE

1. Épluchez les pommes de terre. Coupez-les en cubes de 1,5 cm de côté et faites-les cuire à la vapeur pendant 8 à 10 minutes. Elles doivent rester fermes.

2. Épluchez l'oignon. Coupez-le en fines rondelles. Mélangez-le avec 1 cuillerée à café de sel dans une petite casserole en émail. Couvrez et mettez la casserole sur feu doux. Remuez de temps en temps. Laissez cuire jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent. S'il reste un peu de liquide au fond de la casserole, enlevez le couvercle et laissez cuire quelques instants jusqu'à évaporation.

3. Préchauffez le four à 240°C (thermostat 8).

4. Faites bouillir 1 litre d'eau additionnée d'une cuillerée de vinaigre. Plongez-y les filets de cabillaud et laissez cuire à découvert pendant 2 minutes après la reprise de l'ébullition (8 minutes de cuisson pour les surgelés). Ensuite, égouttez et émiettez le poisson.

5. Cassez les œufs dans un bol et battez-les.

6. Dans un grand récipient, genre saladier, mélangez délicatement tous les ingrédients (pommes de terre, oignon, poisson émietté, poivre, paprika et huile d'olive).

7. Versez le mélange dans un petit plat, puis répartissez les œufs battus sur toute la surface.

8. Mettez au four préchauffé. Laissez cuire pendant 10 minutes, puis allumez le gril et laissez dorer pendant 2 minutes environ sous le gril. Servez saupoudré de persil haché.