



## Parmentier de poisson et beignets de cabillaud

Parmentier de poisson (pour 4 personnes)

- 600 g de poisson blanc (colin, cabillaud)
- 6 belles échalotes
- 1 càs d'épices Cajun
- 5 grosses pommes de terre à purée
- 5 carottes
- Chapelure
- 1 càs de cumin
- 100 g de beurre en pommade
- 20 cl de lait entier
- Sel et poivre du moulin

- 1/ Épluchez et coupez vos pommes de terre et carottes. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée.
- 2/ Dans une poêle, faites cuire les portions de poisson dans du beurre. Retirez du feu et émiettez le poisson.
- 3/ Faites revenir l'échalote ciselée dans un filet d'huile avec le cumin et réservez.
- 4/ Lorsque les pommes de terre et carottes sont cuites, égouttez-les et réduisez-les en purée. Mettez cette purée dans une casserole avec les 20 cl de lait chaud, les épices cajun et le beurre et mélangez bien jusqu'à obtention d'une purée bien homogène.
- 5/ Dans un plat allant au four, commencez avec les échalotes, couvrez avec le poisson émietté et ajoutez par-dessus la purée. Saupoudrez de chapelure et de quelques noix de beurre et mettez au four pour faire gratiner.

Beignets de cabillaud au sésame (pour 8 beignets)

- 400 g de filets de cabillaud
- 2 oeufs entiers
- 4 càs de farine
- 4 càs de sauce soja
- Graines de sésame
- Sel et poivre du moulin



- 1/ Coupez le cabillaud en morceaux.
- 2/ Mélangez les jaunes d'oeufs avec la farine, la sauce et le poivre.
- 3/ Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la pâte.
- 4/ Trempez les filets de poisson dans cette préparation et plongez-les dans une friture jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- 5/ Lorsqu'ils sont bien dorés, égouttez-les sur du papier absorbant, salez-les et parsemez-les de graines de sésame. Servez aussitôt.
- 6/ Servez le Parmentier de poisson avec une salade verte et une vinaigrette.

Regardez la préparation en vidéo : [http://www.rtbf.be/tv/emission/detail\\_un-gars-un-chef/actualites/article\\_poulet-sauce-cacahuete-et-tajine-aux-dattes-et-figues?id=8362938&emissionId=5931](http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_poulet-sauce-cacahuete-et-tajine-aux-dattes-et-figues?id=8362938&emissionId=5931)