

PARMENTIER DE LA MER À LA PATATE DOUCE

PRISCA MORJON



Préparation

10 min

Cuisson

3 min

Personnes

4

Ingrédients

500g de patates douces
1 filet de poisson
300g de crevettes
½ bouquet garni
½ oignon
Thym
3 gousses d'ail
3 piments végétariens
25g de beurre tempéré
Jus d'un citron
1 cuillère à soupe de farine de manioc
20cl de crème
15cl d'huile d'olive
1 pincée de muscade
Sel et poivre

Environ **3,00€**
PAR PERSONNE



Préparation

Mettre les crevettes et le poisson sur du papier sulfurisé.
Sur un plat allant au four.
Assaisonner et disposer par-dessus le bouquet garni haché ainsi que l'ail, l'oignon et le piment végétarien.
Ajouter l'huile d'olive et le jus de citron.
Enfourner 15 minutes à 200°C.
Cuire les patates douces à la vapeur.
Les écraser à la fourchette.
Ajouter la crème, le beurre la muscade.
Saler et poivrer.
Une fois sorti du four, hacher le poisson grossièrement.
Et couper les crevettes en 3.
Réserver avec les aromates et le jus de cuisson.
Monter le parmentier en disposant dans un plat la moitié de la purée de patate douce, ajouter le poisson et les crevettes ainsi que le jus de cuisson, ajouter le reste de la purée par-dessus.
Saupoudrer de farine de manioc.
Enfourner position grill pour 10 à 15 minutes.
Bonne dégustation !