

TINAIN MORUE COMME UN PARMENTIER

PRISCA MORJON



Préparation

20 min

Cuisson

15 min

Personnes

4

Ingrédients

10 bananes tinains
1 concombre
chiquetaille de morue cuite et déssalée
2 oignons émincés
3 piments végétariens hachés finement
4 gousses d'ail
2 citrons verts
½ bouquet garni
4 cuillères d'huile de colza
1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
1 pincée de bois d'inde
Sel et poivre

Préparation

eler les ti nain et les cuire dans de l'eau avec bois d'inde et ail
Mixer la moitié des bananes avec l'eau de cuisson. Détailler le reste en cubes assaisonner
Préparer les oignons marinés en faisant revenir les oignons à feu doux, le vinaigre, le piment, la moitié du bouquet garni haché.
Ajouter l'huile.
Finir en assaisonnant avec le poivre et le piment fort.
Assaisonner la morue avec le reste de la chiquetaille de morue.
Râper les concombres en lanières.
Dresser le parmentier en commençant par la purée, ajouter le concombre, les dés de tinain, la morue et les oignons marinés.
Servir sans attendre.

Environ **4,50€** 
PAR PERSONNE