

# Parmentier de butternut au cabillaud

## Ingrédients pour 4 personnes

- 50 cl de Lait 1/2 écrémé
- 1 courge de butternut
- 4 branches d' aneth
- 500 g de cabillaud (pavés)
- 1 c. à soupe d' huile d'olive
- 1 c. à soupe de parmesan  
sel et poivre



## Préparation de la recette

1. Coupez la courge butternut en morceaux sans l'éplucher.
2. Faites bouillir les morceaux avec 25cl de lait dans une casserole pendant 10 minutes.
3. Dans une autre casserole, avec les 25 cl de lait restants effectuez la même opération pour les pavés de cabillaud. Ajoutez l'aneth et faites cuire 5 minutes.
4. Réduisez la courge en purée au presse-purée, ajoutez l'huile d'olive, salez, poivrez et réservez.
5. Egouttez le poisson et écrasez-le à la fourchette.
6. Dans un grand plat ou dans des petits plats individuels, déposez une couche de purée de butternut. Répartissez le poisson dessus.
7. Etalez enfin le reste de la purée sur l'ensemble. Parsemez de parmesan.
8. Passez le plat sous le grill du four 3-4 minutes pour le faire dorer.
9. Dégustez de suite.

## Astuce

La cuisson du poisson dans le lait rend celui-ci plus moelleux, plus tendre.