

# Brandade de Morue

## Plat chaud



Note : 1

Portions : 6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson/repos : 20 min

Calories par portion : 243.667 Kcal

Charge glycémique par portion: 10.532

## Les ingrédients

- 500.0 gr Morue salée
- 500.0 gr Pommes de terre
- 10.0 cl lait demi écrémé
- 1.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 20.0 gr Gruyère rapé
- 1.0 p Sel
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 cs Persil
- 1.0 p Poivre

### Préparation de la morue

Faire déssaler la morue en la faisant tremper dans l'eau 36 à 48 heures avant le moment de préparer la brandade (en changeant l'eau régulièrement).

### Préparation de la purée

Laver et éplucher les pommes de terre

Faire cuire les pommes de terre à l'autocuiseur, et les écraser à la fourchette en ajoutant le lait et la crème.

### Préparation de la brandade

Emietter la morue désalée et mélanger avec les pommes de terre écrasées, l'ail écrasé et le persil haché.

Rajouter petit à petit l'huile d'olive

Poivrer. Goûter et éventuellement rajouter un peu de sel.

Recouvrir de gruyère râpé.

**Cuisson**

Mettre la purée dans un plat allant au four et faire cuire 15 à 20 mn à 180°C.  
Passer sous le grill avant de servir.

**Présentation**

A proposer avec une salade de tomates ou une salade verte.