



Skrei cuit à basse cuisson et son écrasée de petits pois à la menthe.

Ingrédients pour 6 personnes :

900g de Skrei sans la peau
4 moyennes pommes de terre farineuses
1 tête de brocolis
500g de petits pois surgelés
1 bouquet de menthe fraîche
Huile d'olive
Sel poivre
Le jus d'un citron



Préparation :

Préchauffez le four à 85°C. Coupez le filet de poisson en 6 morceaux, le mettre dans un plat avec un filet d'huile d'olive et un peu de fleur de sel. Enfouissez entre 40 minutes et 1 heure suivant l'épaisseur du poisson.

Préparez l'écrasée de petits pois en pelant les pommes de terre, en les coupant en petits morceaux. Nettoyez le brocoli, coupez les tiges en morceaux et faire cuire à la vapeur avec les pommes de terre pendant ± 15 minutes. Rajoutez ensuite les fleurs de brocoli et les petits pois, faire cuire encore 10 minutes.

Écrasez les légumes (les pommes de terre et les tiges de brocoli) grossièrement à l'aide d'un presse purée. Hachez finement les feuilles de menthe et les rajoutez à la préparation avec les petits pois et les fleurs de brocolis. Assaisonner avec un filet d'huile d'olive, sel et poivre.

Pour assaisonner le Skrei, mélangez le jus de citron avec 2 cuillères à soupe d'huile de colza et quelques feuilles de menthe.

Bonne dégustation !!!