

## *Parmentier de Cabillaud et Moules aux Carottes*

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 1 heure**

### Ingrédients:

- CABILLAUD	400g
- MOULES	250g
- BOUILLON DE POISSON	100 ml (½ cube)
- VIN BLANC SEC	100 ml
- BEURRE	30g
- FARINE	1 ½ c à soupe
- CRÈME FRAÎCHE	3 c à soupe
- CAROTTE(S)	5-6
- BOUILLON DE POULE	300 ml (1 cube)
- POMME(S) DE TERRE	1 kg pour purée
- BEURRE	25g
- LAIT	
- NOIX DE MUSCADE	
- JAUNE(S) D'OEUF(S)	1
- GRUYÈRE RÂPÉ	70g
- SEL	
- POIVRE	



### Recette:

- Dégelez les filets de poisson.
- Pelez et coupez les carottes en fines rondelles.
- Faites cuire les rondelles de carottes dans le bouillon de poule le temps nécessaire. Egouttez, salez, poivrez et réservez.
- Faites cuire le cabillaud dans le mélange bouillon de poisson et vin blanc. Egouttez en conservant le jus de cuisson. Emiettez le poisson, salez et poivrez.
- Déposez-le dans le fond d'un plat à gratin avec les moules.
- Confectionnez ensuite une béchamel avec le beurre, la farine et le jus de cuisson du poisson. Assaisonnez de sel, poivre et muscade. Ajouter ensuite la crème fraîche et le jus de citron. Fouettez puis versez sur le poisson dans le plat à gratin.
- Déposez ensuite les carottes précuites.
- Préparez la purée de pommes de terre. Faites-les cuire le temps nécessaire puis égouttez-les, ajoutez le beurre, le lait, l'œuf et la muscade. Salez et poivrez.
- Préchauffez le four à 210°C.
- Couvrez les carottes et le poisson avec la purée. Saupoudrez de gruyère râpé.
- Enfournez le plat au four pour environ 25 min.
- Servez bien chaud.

### Remarque:

Accompagnez d'une salade verte et d'un bon petit vin blanc.