

Assiette marine au piment d'Espelette

Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) : les œufs, le poisson et le lait.

Diverses adaptations sur le net : sans œufs, à la volaille pour remplacer le poisson et supprimer la crème.



Ingédients

4
pers.

300 g de poisson cuit

3 œufs

2 C. à soupe de crème épaisse

1 petite boîte de concentré de tomate (70g)

Origan et sel

Piment d'Espelette

$\frac{1}{2}$ salade iceberg

400 g de tomates cerise

600 g de pommes de terre rouges

Huile d'olive **4 C. à soupe**

Vinaigre **1 C. à soupe**

Coût

2,30€ / pers.
estimé
achat matières
premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



30 mn
de préparation

30/45 mn
de cuisson



Préparation

Préparation du pain de poisson plusieurs heures à l'avance, ou la veille

- Mettre à cuire les pommes de terre avec la peau, dans un grand volume d'eau froide salée (20 à 25 mn de cuisson).
- Après cuisson, éplucher les pommes de terre encore chaudes (plus facile)
- Dans un saladier, écraser le poisson cuit à la fourchette. Ajouter les 3 œufs battus, la crème fraîche, le concentré de tomate, l'origan, le piment d'Espelette.
- Saler uniquement si vous utilisez du poisson autre que du poisson en conserve et /ou fumé (déjà riches en sel)
- Mettre la préparation dans un moule à cake ou un moule à manqué huilé. Faire cuire, environ 30 mn, au bain-marie dans un four préchauffé à th6/7 (180 à 210°)
- Laisser refroidir le pain de thon et les pommes de terre épluchées jusqu'à la préparation finale
- Eplucher/laver la salade et laver les tomates
- Couper les pommes de terre en cubes
- Préparer la vinaigrette avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique
- Faire une présentation à l'assiette avec une tranche de pain de poisson, salade et tomates cerise coupées par-dessus et pommes de terre en cubes
- Ajouter la vinaigrette et déguster.

Alternatives et astuces

- Varier les poissons : poissons blancs, poissons gras, poissons en conserve, restes de poisson froid
- Ajouter à la préparation : une boîte de moules à l'escabèche, ou du saumon fumé, des crevettes roses, des miettes de crabe, du piment végétarien
- Variantes de sauce : échalote, fromage blanc et fines herbes

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : viande/poisson/œuf, légumes, féculents

Infos techniques culinaires :

Le pain de poisson et les pommes de terre peuvent être cuits la veille

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Légumes et féculents sont associés dans le plat. La quantité de pommes de terre est à adapter à vos besoins. Si vous le souhaitez, vous pouvez augmenter la quantité de légumes

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Privilégier des poissons gras et de l'huile de colza (riches en oméga 3) et réduire la crème fraîche.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

Eviter les poissons en conserve, les poissons fumés (trop riches en sel) Limiter le sel dans les eaux de cuisson et la préparation

