

Pavés de cabillaud sur leur écrasée de pommes de terre



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 50 mn

Un plat de poisson raffiné et succulent ! Et en plus, très peu calorique.

Ingrédients

- pour le cabillaud :
- 2 pavés de cabillaud avec la peau
- 1 filet d'huile d'olive
- sel
- poivre noir
- pour l'écrasée de pommes de terre :
- 500 g de pommes de terre
- gros sel et sel fin de guérande
- poivre noir
- noix de muscade
- ciboulette
- 125 ml de d'huile d'olive

Préparation

- 1 Lavez les pommes de terre puis faites-les cuire dans un grand volume d'eau salée. Vérifiez de temps en temps la cuisson en plongeant la pointe d'un couteau dans une pomme de terre.
- 2 Une fois cuites, réservez environ un demi verre d'eau de cuisson et épluchez les pommes de terre.
- 3 Prenez une fourchette et écrasez les pommes de terre avec l'eau de cuisson réservée.
- 4 Ajoutez l'huile d'olive et assaisonnez.
- 5 Réservez l'écrasée au chaud pendant la cuisson du cabillaud.
- 6 Assaisonnez d'abord le poisson avec du poivre et du sel.
- 7 Versez un trait d'huile d'olive dans une poêle puis déposez les pavés de cabillaud côté peau.
- 8 Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- 9 Pour présenter votre plat : placez en cercle votre écrasée de pommes de terre, puis posez dessus le cabillaud. Enfin, disposez un peu de ciboulette et d'oignon blanc émincé sur le poisson.

Proposé par

Mieux Vivre Auchan

Mieux Vivre par Auchan

Le portail de la bonne alimentation

Manger est un plaisir et doit le rester. Vous trouverez sur [la boutique en ligne Mieux Vivre](#) des produits adaptés aux besoins de ceux qui souhaitent manger mieux et de ceux qui surveillent leur alimentation : produits bio, sans allergènes, sans sel ou sucre ajouté, végétariens...

Découvrez et partagez des recettes gourmandes sans gluten, sans oeuf, sans lait de vache, mais aussi végétariennes avec la communauté Mieux Vivre sur [recettes.mieux-vivre.auchan.fr](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode



