

Temps : 20 min

Niveau : Moyenne

Personnes : 10

Préparation

Etape 1

Cuire les pommes de terre et les panais à la vapeur ou à l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 20 minutes).

Etape 2

Cuire les filets de colin à la vapeur ou au four (8 à 10 minutes).

Etape 3

Dans une sauteuse avec un peu d'huile, faire revenir l'oignon, l'ail et les poireaux quelques minutes. Ajouter les épinards et assaisonner.

Etape 4

Écraser les pommes de terre et les panais avec la crème ou le lait puis assaisonner.

Etape 5

Dans un plat gastro, disposer une couche de poisson émietté ainsi que les légumes cuits, puis une couche de purée sur le dessus et enfin parsemer de fromage râpé et de chapelure.

Etape 6

Passer au four 15-20 minutes à 180°C pour gratiner légèrement.

Conseils



Astuce anti-gaspi

Récupérer les pelures de panais et les verts durs de poireaux (bien lavés). Les faire bouillir 20-30 minutes dans de l'eau pour obtenir un bouillon parfumé. Utiliser ce bouillon pour pocher le colin ou humidifier la purée.

Recycler les restes de parmentier

Former des galettes croustillantes.

Ingrédients



1 kg Filets de colin



300 g Poireaux



300 g Epinards



500 g Panais



50 g Emmental râpé



1 Oignon jaune



1 Ail blanc



10 g Chapelure



50 g Huile d'olive



100 ml Crème liquide



Sel & poivre

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	356
Matières grasses (g)	1
Dont acides gras saturés	3
Glucides (g)	5.9
Dont sucres	1.4
Protéines (g)	7.9
Sel (g)	0.32