



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer  
derrière les fourneaux**

## Cabillaud snacké, purée de patate douce

Pour 2 personnes

Très facile

35 min

**6.32€ La portion** (prix indicatif)

Dans cette recette de poisson, le cabillaud est snacké, la purée se fait douce avec de la patate douce et se parfume au garam massala.

Tips : vous pouvez ajouter au moment de servir quelques feuilles de roquette.

### Les ingrédients

- **2 pièce** de Cabillaud (filet, dos)
- **500 g** de Patate douce
- **15 g** de Beurre doux
- **40 ml** de Crème fraîche fleurette entière/30% de MG
- **1 c à c** de Garam Massala
- **0.25 pièce** de Citron jaune

### Étapes de préparation

**Préparation : 10 min****Cuisson : 25 min****Attente : 0 min**

- 1 Épluchez 500 g de patates douces. Coupez des cubes de 1,5 cm d'épaisseur.
- 2 Dans une casserole, faites fondre 15 g de beurre.
- 3 Ajoutez les cubes de patates douces. Faites-les cuire 2 minutes à feu moyen.
- 4 Ajoutez 1 càc de garam massala et mélangez pendant une minute.
- 5 Versez 150 ml d'eau et ½ càc de sel. Couvrez et faites cuire à feu doux 20 à 25 minutes. Si besoin, ajoutez un peu d'eau dans la casserole si elle s'est évaporée.

- 6 Vérifiez la cuisson des patates douces en y enfonçant une pointe de couteau. Égouttez-les s'il reste du liquide.
- 7 Mettez la patate douce dans un mixeur. Versez 40 ml de crème liquide et poivrez. Puis mixez la patate douce en purée.  
(Nous vous recommandons d'utiliser un mixeur pour que la purée soit lisse et onctueuse, mais vous pouvez aussi écraser la patate douce à la fourchette ou avec un moulin à légumes.)
- 8 Remettez la purée dans la casserole et gardez-la à couvert à feu très doux pour la maintenir chaude.
- 9 Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
- 10 Ajoutez les pavés de cabillaud. Salez et poivrez. Snakez-les 2 mn par face ou selon vos préférences.
- 11 Ajoutez un filet de jus de citron en fin de cuisson. C'est prêt !
- 12 Vous pouvez ajouter quelques feuilles de roquette dans vos assiettes pour une touche de verdure.