



Sauvage, Naturel & Durable®

Patate douce farcie au poisson d'Alaska

Pour 4 personnes :

1 barquette de 400 g de poisson d'Alaska (colin ou cabillaud), plat préparé à la bordelaise.
4 patates douces (environ 250 g chacune)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 oignons nouveaux
1 poivron jaune
150 g de tomates cerises
120 g de fromage râpé
40 g de pignons de pin
Paprika en poudre
Sel, poivre du moulin



Préparation :

1. Décongeler le poisson. Préchauffer le four à 200°C (four à convection à 180°C) et recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Laver les patates douces, les couper en deux dans le sens de la longueur et les placer sur la plaque, côté coupé vers le haut. Badigeonner la surface d'une fine couche d'huile et saler. Enfourner pour environ 40 à 50 minutes.
2. Laver les petits oignons et les tailler en rondelles. Ôter la sauce à la bordelaise du poisson en barquette et la réserver ; détailler le poisson en petits morceaux. Couper le poivron en deux, enlever la tige, les graines et les membranes blanches, le laver et le tailler en cubes. Faire frire les morceaux de poisson dans de l'huile, les retirer de la poêle et les maintenir au chaud dans le four. Laver les tomates, les ajouter à la poêle chaude contenant le reste de l'huile, ajouter la sauce bordelaise réservée et faire revenir l'ensemble.
3. Ajouter les poivrons, couvrir et laisser cuire pendant encore 10 minutes, en remuant régulièrement. Sortir les patates douces du four et prélever la chair, en laissant environ un centimètre de patate douce sur la peau. Tailler la chair en morceaux et la mélanger délicatement à la tomate et aux poivrons.
4. Saler, poivrer et saupoudrer la farce de paprika, la replacer dans les moitiés de patate douce, recouvrir de morceaux de poisson, saupoudrer de fromage râpé.



Sauvage, Naturel & Durable®

Faire cuire au four pendant 10 minutes supplémentaires. Hacher grossièrement les pignons de pin et les faire griller dans une poêle antiadhésive sèche. Décorer les patates douces avec les pignons et les oignons nouveaux et servir.

Réalisation : 50 minutes + temps de cuisson des pommes de terre

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 670 kcal/ 2810 kJ

Protéines : 30 g

Lipides : 30 g

Glucides : 64 g