

PARMENTIER aux MAQUEREAUX

Préparation : 45mn Cuisson : 40mn Facile Abordable

Pour 2 personnes

3 pommes de terre à purée
1 ou 2 boîtes de maquereaux nature
1 tomate entière (ou 1 boîte de tomates en dés)
½ oignon
1 gousse d'ail
Quelques branches de persil plat
10cl de lait
50g de beurre
1 cuil à soupe d'huile d'olive Sel Poivre

Technique

1-Mettre les pommes de terre non pelées dans une casserole d'eau froide et salée, porter à ébullition et faire cuire 20mn. Les éplucher et les passer au presse purée. Faire bouillir le lait et le beurre, ajouter la pulpe de pomme de terre et bien mélanger.

2- Eplucher et émincer l'oignon et l'ail. Monder la tomate à l'eau bouillante 10 secondes et la plonger dans l'eau froide et la peler . Enlever les pépins et couper la chair en petits dés

3-Faire suer l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive à feu doux 2 à 3mn sans colorer. Ajouter la tomate

4- Ouvrir les boîtes de maquereaux, égoutter et garder le jus. Ecraser la chair à la fourchette en gardant la peau. Ajouter le maquereau dans la poêle avec 2 cuil à soupe de jus de poisson. Mélanger

5- Verser cette préparation dans un plat à gratin (ou dans de petites cocottes individuelles ou des ramequins). Recouvrir de la purée et enfourner 15mn à 180° (th 6)

Servir chaud

GATEAU NANTAIS

Préparation : 15mn Cuisson : 40mn Facile Abordable

Pour 6 personnes

125g de beurre
150g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
100g de poudre d'amande
40g de farine
3 œufs
12cl de rhum ambré
50g de sucre glace

Technique

- 1- Préchauffer le four à 170°
- 2- Dans un saladier, mettre le beurre mou le sucre en poudre et le sucre vanillé. Bien mélanger
- 3- -Ajouter la poudre d'amande. Bien mélanger, puis incorporer 1 à 1 les œufs, ensuite la farine et 5cl de rhum
- 4- Verser la pâte dans un moule beurré et faire cuire 40mn au four
- 5- Sortir le gâteau, démouler et, à l'aide d'un pinceau, l'arroser avec 5cl de rhum. Laisser refroidir
- 6- Dans un bol, mélanger 2cl de rhum avec 50g de sucre glace. Etaler ce mélange sur le gâteau refroidi