

## Velouté Parmentier au haddock

Préparation : 15 min.

Cuisson : 30 min.

### Pour 4 personnes :

200 g de haddock

2 grosses pommes de terre à purée

4 lamelles de tomates confites à l'huile

1 cube bouillon de viande

80 cl de lait entier

muscade ; poivre ; sel

### Préparation :

1. Portez à ébullition le lait dans une grande casserole avec le cube de bouillon de viande émietté. Ajoutez les pommes de terre pelées et coupées en petits dés, du sel, du poivre et une pincée de muscade râpée. Couvrez aux trois quarts puis laissez frémir pendant 30 min.
2. Entre-temps, plongez le haddock dans une casserole d'eau froide, pochez-le 10 min dès frémissements. Egouttez-le, retirez la peau puis effeuillez-le grossièrement. Détaillez les tomates confites en fines lanières.
3. Mixez le mélange de pommes de terre. Versez dans des bols, ajoutez le haddock et les tomates et servez vite.

### ***Pas fan de lait ?***

*Remplacez-le par une boisson végétale aux amandes ou un bon bouillon avec un peu de crème fraîche.*

## Tartinade de la mer

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

### Pour 6 personnes :

2 boîtes de maquereaux

4 c. à soupe de miettes de surimi

1 citron (non traité )

1 brin d'aneth

100 g de fromage frais à tartiner

2 œufs

1 c. à café d'apéritif anisé

piment, sel, poivre

### Préparation :

1. Placez les œufs dans une casserole d'eau froide et cuisez-les 10 min. Egouttez les maquereaux. (Réservez éventuellement les boîtes pour la présentation.) Rincez le citron puis râpez la moitié du zeste.
2. Ecrasez les maquereaux avec le surimi, les œufs écalés et hachés, le fromage frais, l'apéritif, le zeste du citron, du sel, du poivre et un peu de piment. Versez dans les boîtes, parsemez d'aneth ciselé et dégustez bien frais.

### ***La Texture :***

Ecrasez ou mixez plus ou moins finement, et ajoutez 1 ou 2 cuil. à café d'huile des maquereaux pour assouplir la tartinade. C'est délicieux avec des tranches