

LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne

GRATIN MOELLEUX DE MERLU, CAROTTES ET POMMES DE TERRE



Un plat fondant et réconfortant !

Pour 4 personnes

- Coût moyen : 11 €
- Temps de préparation : 30 minutes
- Temps de cuisson : 1H

Ingrédients

Merlu

- 400 g de filets de merlu
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'ail moulu
- Sel, poivre

Écrasé carottes-pommes de terre

- 500 g de carottes
- 500 g de pommes de terre
- 1 cube de bouillon de légumes
- 40 g de beurre
- 10 cl de lait
- 20 g de parmesan râpé

Les + nutrition gourmande

- Merlu : poisson maigre et tendre, facile à mâcher et à avaler, tout en étant riche en protéines de haute qualité et en oméga-3.
- Carottes : apportent des fibres douces et du bêta-carotène, avec une texture fondante qui facilite la déglutition.
- Pommes de terre : fournissent des glucides complexes tout en permettant une texture lisse et moelleuse une fois écrasées.
- Parmesan : ajoute du goût et du calcium sans créer de texture filante gênante pour la déglutition.
- Lait : contribue à l'onctuosité de l'écrasé, limitant les risques de bouchées sèches difficiles à avaler.

Préparation

Merlu :

Préchauffer le four à 210°C.

Badigeonner les filets de merlu d'huile d'olive, assaisonner avec l'ail moulu, du sel et du poivre.

Cuire au four pendant 10 minutes.

Laisser tiédir puis effriter grossièrement.

Écrasé carottes-pommes de terre :

Éplucher les carottes et les pommes de terre.

Les couper en morceaux et les cuire dans une grande casserole d'eau avec le bouillon cube jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.

Égoutter soigneusement puis écraser à la fourchette avec le beurre, le lait et 20 g de parmesan. Ajuster l'assaisonnement.

Montage :

Déposer le merlu effrité dans le fond d'un plat à gratin.

Recouvrir avec l'écrasé carottes-pommes de terre.

Saupoudrer d'un peu de parmesan.

Cuire 20 minutes à 180°C jusqu'à obtenir un léger gratiné.

Astuce pour varier les saveurs :

Associer les pommes de terre à d'autres légumes fondants comme le brocoli, le panais ou la courgette pour diversifier les apports en fibres tout en conservant une texture douce.

Pour le poisson, ne pas hésiter à utiliser des filets surgelés (merlu, colin, cabillaud) pour maîtriser le budget sans perdre en qualité nutritionnelle.