



Les plats principaux

## Crème de brocoli

**Pour 4 personnes.**

### Ingrédients

2 pommes de terre (petites, farineuses, épluchées)  
2 cuillères à soupe de parmesan (râpé)  
1 bouillon de poulet (cube)  
2 gousses d'ail (pressées)  
50 millilitres de crème  
1 oignon (haché fin)  
1 brocoli (les fleurs)  
huile d'olive  
poivre  
sel

### Pour le fishsticks

100 grammes de chapelure japonaise  
700 grammes de cabillauds  
2 blancs d'œufs (battus)  
100 grammes de farine

### Méthode de préparation

Blanchissez les fleurs de brocoli 5 minutes dans de l'eau légèrement salée. Cuisez les pommes de terre dans de l'eau légèrement salée.

Faites revenir l'oignon avec l'ail dans de l'huile d'olive. Ajoutez les feuilles de brocoli et cuisez 5 minutes.

Mettez le tout dans un mixeur avec les pommes de terre, le fromage, le cube de bouillon, la crème et un filet d'eau. Mixez bien lisse. Salez et poivrez puis gardez au chaud. Servez avec [les fishsticks](#).

### Ustensiles de cuisine

Mélangeur  
Friteuse

