



Les plats principaux

Poisson blanc avec purée et petits pois

Pour 4 personnes.

Ingrédients

400 grammes de poissons blancs ferme (lieu noir, merlan,...)
200 grammes de truite fumée
300 grammes de pointes d'asperges vertes
800 grammes de pommes de terre (purée)
400 grammes petits pois (surgelés)
1 botte de ciboulette
huile d'arachide
poivre
sel

Méthode de préparation

Épluchez les pommes de terre, coupez-les en deux puis cuisez-les dans de l'eau légèrement salée.

Blanchissez les pointes d'asperges vertes 5 minutes dans de l'eau légèrement salée. Faites de même avec les petits pois. Égouttez les pommes de terre puis écrasez-les en purée avec le lait et une noix de beurre. Salez et poivrez. Cuisez le poisson blanc et la truite dans de l'huile d'arachide très chaude.

Versez un peu de purée dans chaque assiette. Répartissez un peu de petits pois et de pointes d'asperges sur et autour de la purée. Déposez le poisson cuit par-dessus. Terminez par la ciboulette ciselée et un tour de poivre du moulin. Servez immédiatement.

Avez-vous quelques mangeurs difficiles à la maison? [Ces petits biscuits de poisson avec de la purée et des petits pois sont la parfaite variante de cette recette approuvée par les kids.](#)

