



api

Pain au poisson et à la butternut

> Temps pour préparer ma recette : 30 minutes

> Temps de cuisson : 35 à 45 minutes



Les ingrédients



- 400 g de **courge butternut**
Une **courge butternut** c'est un légume
- 350 g de dos de **colin d'Alaska**
Le **colin d'Alaska** c'est du poisson
- 400 ml de lait de coco
- 6 œufs
- 200 g d'emmental râpé
- 1 bouquet de persil plat
- 1 pincée de sel et de poivre



Les étapes de la recette



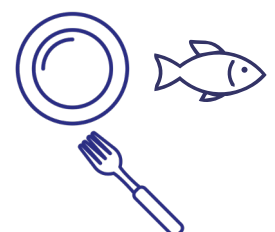
> Etape 1 : Je prépare la courge butternut

- J'allume mon four à 160 degrés ou thermostat 5
- Je lave la courge avec de l'eau
- J'enlève la peau de la courge
- J'enlève les graines de la courge
- Je coupe la courge en petit carrés
- Je mets les carrés au four jusqu'à ce que les carrés de courge soit mous



> Etape 2 : Je prépare le poisson

- Je fais chauffer de l'eau dans une casserole
- Quand l'eau bout, je mets le poisson dans la casserole l'eau bout quand elle fait des petites bulles
- Je laisse cuire le poisson 10 minutes
- Je vide la casserole dans une passoire
- Je mets le poisson dans une assiette
- J'écrase le poisson avec une fourchette

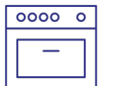




api

> Etape 3 : Faire le pain

- J'augmente la température du four à 180 degrés ou thermostat 6
- Je mixte dans un robot mixeur :
 - les carrés de courge
 - le lait de coco
 - les œufs
- Je mets le tout dans un bol
- Je lave et je coupe le persil en petit morceaux
- J'ajoute dans le bol :
 - le persil
 - le sel
 - le poivre
 - l'emmental
 - le poisson
- Je mélange le tout avec une cuillère
- Je frotte l'intérieur du moule à gâteau avec du beurre
- Je verse le mélange dans le moule à gâteau
- Je mets le moule au four 40 minutes
- Le dessus du pain doit être doré
- Je sors le moule du four et laisse un peu refroidir le pain
- Je mange le pain avec le légume de mon choix



Cette recette a été écrite en langage Facile à Lire et à Comprendre et mise en page par Api Restauration et le groupe de travail de l'association des Papillons Blancs de Lille, Groupe Malécot.

Mentions légales : Api Restauration, S.A.S. au Capital de 10.000.000,00 € - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège social : 384 rue du Général de Gaulle - 59370 Mons en Baroeul.