Brandade de Lieu Noir

Pour 6/8 personnes :

- **1,5 kg de pommes de terre**
- **600 g de filet de lieu noir**
- **50 cl de lait demi-écrémé**
- **20 g de beurre demi-sel**
- **1 gousse d'ail**
- **1 bouquet de persil**
- **du parmesan râpé**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les faire cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes.

2. Pendant ce temps, mettre le lieu noir dans un plat en verre puis l'assaisonner d'un bon filet d'huile d'olive ainsi que de sel et de poivre.

3. Le mettre à cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant 5 minutes environ.
   A la sortie les filets doivent s'effeuiller et être parfaitement cuit.

4. En parallèle, faire chauffer le lait jusqu'à ébullition puis réserver.

5. Une fois les pommes de terre cuites, les passer au moulin à légumes en alternant avec le lait chaud.

6. Incorporer le beurre puis mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une purée bien lisse.

7. Émietter ensuite le lieu noir puis l'ajouter à la préparation avec l'ail et le persil finement hachés.
   Mélanger le tout jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.

8. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.

9. Verser le tout dans un plat à gratin généreusement beurré puis saupoudrer légèrement le dessus de parmesan.

10. Enfourner pour 20 minutes de cuisson jusqu'à coloration de la brandade : c'est prêt !

    Ce plat est un réel coup de cœur ! On connait tous la traditionnelle brandade de morue. Le lieu noir est une excellente alternative pour ceux qui n'aiment pas le goût assez fort de la morue.
    Il est également possible de varier les poissons avec notamment le cabillaud ou encore la perche !

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !