

Morue poêlée mousse de carottes

(Recette pour 4 personnes)

Ingrédients :

4 dos de morue
1 oignon jaune
500g de carottes
2 œufs
125g de beurre
400g de pomme de terre
1 c à soupe d'huile de tournesol
20g de farine
Sel et poivre (produits hors BQP)

Préparations :

Préchauffer le four à 180°C

Préparer le flan de carottes :

Laver et éplucher les carottes. Les couper en rondelles et les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Egoutter les carottes et les refroidir à l'eau froide. Mixer les carottes en purée. Ajouter les œufs entiers et rectifier l'assaisonnement.

Beurrer des ramequins et les remplir avec la préparation.

Cuire 25 min au four dans un bain marie.

Préparer l'oignon :

Eplucher et émincer l'oignon. Dans une casserole faire compoter à feu doux les oignons avec 50g de beurre. Remuer de temps en temps pendant environ 15 minutes.

Préparer les pommes de terre :

Laver les pommes de terre. Faire cuire les pommes de terre entières avec leur peau dans de l'eau bouillante salée pendant environ 10 minutes (les pommes de terre doivent être tendres mais assez ferme pour être coupées en rondelles).

Préparer la morue :

Salez, poivrez et farinez la morue. Dans une poêle mettre 50g de beurre et une cuillère à soupe d'huile. A feu moyen/fort, saisir la morue sur chaque face.

Dressage du plat :

Eplucher et couper en rondelles les pommes de terre et les disposer en rosace dans une assiette et mettre le flan de carottes dessus.

Disposer à côté la morue et les oignons compotés.

Budget pour la recette morue poêlée mousse de carottes

Description du produit	Prix du produit BQP	Prix de revient pour la recette
Filet de morue 1kg	11.49 €	8.27 €
Oignons jaunes 2lbs	1.09 €	0.22 €
Carottes 2lbs	1.09 €	0.55 €
Œuf brun volières des îles 1dz	3.69 €	0.61 €
Beurre ½ sel Paysan Breton 250g	2.09 €	1.05 €
Pomme de terre fondante 1kg	1.69 €	0.68 €
Huile de tournesol Bouton d'or 1l	2.89 €	0.04 €
Farine de blé type 55 1kg	1.19 €	0.02 €
Coût total de la recette		11.44 €
Prix de revient par personne		2.86 €