

## Préparation des produits

### **Pour le poisson :**

Placer les poissons dans des plaques gastronormes (encore surgelés ou non). Les assaisonner de poivre, sel et jus de citron.

Pour la cuisson :

- si surgelé 18 min à four mixte avec 20 % de vapeur à 165°C
- si décongelé 12 min à four mixte avec 10% de vapeur à 165°C

### **Pour la purée :**

Placer les pommes de terre dans une douche, les recouvrir d'eau et les faire cuire 25 min une fois que l'eau bout.

Egoutter les pommes de terre.

Ajouter le beurre, le lait, le sel, le poivre et la muscade. Mélanger le tout en écrasant les pommes de terre.

### **Pour la sauce :**

Placer la crème dans une casserole

Faire chauffer à petit feu (éviter l'ébullition) la crème fraîche légèrement diluée avec de l'eau (2/3 de crèmes 1/3 eau)

Assaisonner de sel, poivre et muscade

Ajouter le fromage de chèvre avec la crème fraîche et bien délayer et laisser réduire 10min.

### **Pour les légumes :**

Faire revenir le duo de courgette jaune et vert dans une sauteuse avec de l'huile d'olive pendant 10min.

Assaisonner de sel, poivre et thym.

Ajouter les dés de tomates en fin de cuisson.