

## Paupiette de poisson

Préparation : 30 mn, cuisson : 50 mn.

Pour 6 personnes.

1 filet de haddock de 300 g environ, 6 feuilles de chou, 2 c à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Pour la farce : 500 g de filets de cabillaud, 1 pomme de terre, 1 œuf, 2 gousses d'ail, 2 pincées de muscade, sel, poivre.

Pour la cuisson : 1 tablette de court-bouillon, 2 gousses d'ail, 1 feuille de laurier, 3 pincées de muscade, 3 c à soupe d'huile, sel, poivre.

Plonger les feuilles de chou dans de l'eau bouillante salée pendant 5 mn. Les égoutter à plat sur un linge.

Retirer la peau du haddock. L'émincer en tranches très fines. Les disposer dans le plat de service. Les arroser d'un filet d'huile d'olive. Les poivrer. Couvrir le plat de film plastique et le placer au réfrigérateur.

Râper la pomme de terre. Hacher les filets de cabillaud.

Les placer dans un bol avec l'œuf et l'ail pelé et pressé. Saler, poivrer, parfumer de muscade.

Disposer les feuilles de chou deux par deux, sur le plan de travail, en les faisant se chevaucher.

Placer la farce de poisson au centre et l'envelopper dans le chou en formant une paupiette. L'envelopper ensuite dans un linge et nouer les deux extrémités avec du fil de cuisine.

La placer dans une cocotte ovale. Ajouter la tablette de court-bouillon, les gousses d'ail, le laurier, l'huile et la muscade. Saler et poivrer légèrement. Recouvrir d'eau froide. Chauffer et faire cuire à petits frémissements pendant 45 mn. Laisser la paupiette refroidir dans le court-bouillon, puis l'égoutter.

La placer sur le lit de haddock et servir froid.



Clic sur l'image pour l'agrandir

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.