



Le parmentier de poisson (pour deux enfants)

A Six pommes de terre moyennes.	H Thym, laurier, sel, poivre.
B Du filet de poisson à chair blanche type cabillaud (50 g).	I Une assiette creuse.
C Une petite boîte de concentré de tomates.	J Une fourchette.
D Un oignon.	K Une cuillère.
E De l'huile d'olive.	L Une poêle avec couvercle.
F De la chapelure.	M Une cuillère en bois.
G Du beurre.	N Un petit plat à gratin.



15 minutes (préparation)
40 minutes (cuisson) | €€€
à partir de 2 ans

2 ans — L'enfant mélange les ingrédients, écrase les pommes de terre à la fourchette.

3 ans — Il étale les couches successives de pomme de terre et de poisson et dessine les vagues.

Étapes

- 1 Éplucher les pommes de terre.
- 2 Les couper grossièrement.
- 3 Les cuire à l'eau pendant 20 à 25 minutes avec une feuille de laurier.
- 4 Les écraser à la fourchette en ajoutant un peu d'eau de cuisson.



Étape 4



Étape 8

- 5 Couper finement l'oignon.
- 6 Le faire blondir dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 7 Couper le poisson en petits morceaux.
- 8 L'ajouter à l'oignon avec la sauce tomate, trois cuillères à soupe d'eau, le thym, le sel et le poivre.
- 9 Faire mijoter à couvert pendant cinq minutes.
- 10 Dans le plat à gratin, alterner une couche de pommes de terre, une couche de poisson et la sauce.

- 11 Terminer par une couche de pommes de terre.
- 12 Saupoudrer de chapelure.
- 13 Dessiner des vagues avec une fourchette.
- 14 Parsemer de petits morceaux de beurre.
- 15 Cuire au four 15 à 20 minutes à 180 °C.

