

## ATELIER CUISINE 4

### Le SEL



*Brandade de Morue*

*Mesclun*

*Panna cotta coulis de kiwi*



# Brandade de Morue & son mesclun

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de morue salée
- 500g de pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 20 g huile d'olive
- 10 cl de Lait
- Poivre et herbes fraîches : persil, ciboulette
- 4 poignées de jeunes pousses et salade de saison



- La veille, faire dessaler les filets de morue en les trempant dans un gros volume d'eau froide. Les rincer et changer d'eau puis les remettre à tremper, faites cette manipulation 2-3 fois et laisser tremper toute la nuit dans l'eau froide.
- Préchauffer le four th. 6 (180°C).
- Faire cuire les pommes de terre dans l'eau non salée et les écraser à la fourchette, une fois cuites. Ajouter un peu de lait pour détendre la purée.
- Oter la peau de la morue et pocher le poisson dans une eau bouillante non salée. L'émietter et la mélanger avec les pommes de terre écrasées puis le persil et la ciboulette hachés.
- Faire revenir l'ail écrasé et l'oignon émincé dans l'huile d'olive sans coloration puis incorporer ce mélange à la purée et poivrer.
- Mettre la préparation dans un plat allant au four et faire cuire 15 à 20 min. Passer sous le grill avant de servir.

Le mot de la diététicienne : Ce plat contient 500mg de sodium soit **1.25g sel**.

Pour répondre aux recommandations et ne pas dépasser les 2g de sel par repas, il reste 75mg de sel que vous pouvez apporter par exemple en assaisonnement (vinaigrette par la moutarde) ou bien par 2 tranches de pain.

car 1 tranche de pain = 300 mg de sel

# Panna cotta & coulis de kiwi

Préparation : 10 minutes

Réfrigération : 1 h

Ingrédients pour 4 personnes :

- 50 cl de crème fleurette
- 40g de sucre
- ½ gousse de vanille
- 3 feuilles de gélatine
- 4 kiwis



- Plonger les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
- Dans une casserole, mélanger la crème fleurette et le sucre puis mettre la gousse de vanille fendue à infuser et porter à ébullition.
- Retirer la feuille de gélatine égouttée et l'ajouter à la crème puis mélanger soigneusement pour la faire fondre.
- Verser la crème dans quatre ramequins individuels ou verrines puis réfrigérer 1h au minimum.
- Peler les kiwis, conserver 4 rondelles pour la décoration puis mixer les kiwis pour obtenir un coulis. Verser sur la crème au moment de servir.

Le mot de la diététicienne : Ce dessert trouve sa place dans un repas équilibré aux côtés d'un plat pauvre en graisses.

Il est possible de remplacer la panna cotta par une faisselle ou fromage blanc.

## Mémo sur le sel

- *Une alimentation modérément salée à 6g de sel (NaCl)/ jour est conseillée soit 2g de sel/repas*
- *Éviter de saler les eaux de cuisson*
- *Si je cuisine avec de la moutarde, des aliments fumés (poissons, viandes), des condiments, du fromage, des conserves : j'évite de saler*
- *Équilibrer en sel votre repas : se limiter à 1 aliment ou 1 plat très salé (ex : tartiflette, raclette, plats industriels)*
- *En règle générale, cuisiner le plus possible des aliments de base et limiter les aliments transformés, industriels*
- *1g de sel (NaCl) = 400 mg de sodium (Na)*