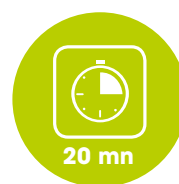


Pain de poisson



Ingrédients

- 600 g de filet de poisson (cabillaud par exemple)
- 1 petit pot de concentré de tomates
- du court-bouillon
- 5 oeufs
- sel, poivre



Préparation

Faites bouillir de l'eau avec du court-bouillon. Plongez le poisson dans l'eau bouillante. Au bout de 8 à 10 minutes, égouttez les filets et émiettez-les à l'aide d'une fourchette.

Préchauffez le four à 180°C.

Dans un récipient, versez le concentré de tomates. Versez les oeufs et mélangez. Salez et poivrez.

Beurrez un moule à cake. Alternez une couche de poisson, une couche de mélange oeuf-tomates, une couche de poisson, une couche de mélange oeuf-tomates, etc... en terminant par une couche de tomates. Pressez bien avec le dos d'une cuillère.

Faites cuire au four, au bain-marie, pendant 30 minutes. Couvrez d'une feuille d'aluminium à mi-cuisson.

Servez froid avec une sauce américaine (ketchup-mayonnaise) ou du Tzatziki (voir recette ci-contre).

Astuces de chef



• Tzatziki : pour 6 personnes :
 2 gros concombres - 2 yaourts grecs
 4 gousses d'ail - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 1 cuillère à soupe de menthe
 1 pincée de sel - 1 pincée de poivre
 Épluchez les concombres. Fendez-les en deux, ôtez les graines puis râpez-les. Mettez-les dans une passoire et appuyez avec vos mains pour les essorer un maximum. Réservez.
 Épluchez les gousses d'ail et pressez-les. Lavez, séchez et hachez la menthe. Dans un saladier, mettez le concombre égoutté, les yaourts, la menthe, l'ail, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive et assaisonnez avec le sel et le poivre. Mélangez et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.