

Blanquette de la mer (Éric)

en marmite norvégienne

- 500 g de poisson blanc ferme (cabillaud, lieu, julienne, colin...)
- 300 g de poisson plus gras et goûteux (saumon (idéal pour la couleur), truite, lotte...)
- 1 oignon émincé
- 1 poireau en fines rondelles
- 1 carotte en petits dés
- 30 g de beurre
- 30 g de farine + 2 Cuill. à Soupe
- 60 cl de bouillon de poisson ou de légumes
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre, muscade
- Persil frais haché



(pour 4 personnes)

Étapes de préparation

1. Base aromatique

Dans une casserole, fais revenir oignon, poireau et carotte dans le beurre 5 min sans colorer. Ajouter la farine, mélanger bien, puis verser le bouillon chaud progressivement jusqu'à obtenir une sauce fluide.

2. Ajout des poissons

Les couper en gros morceaux (3 - 4 cm). Les ajouter à la sauce. Saler, poivrer, ajouter une pointe de muscade. Porter à ébullition mais pas de façon trop brutale et maintenir 5 min.

3. Passage en marmite norvégienne :

Fermer votre faitout et le placer dans la marmite norvégienne. Laisser cuire 1 h 45 sans ouvrir.

4. Finalisation et service :

Rouvrir, retirer délicatement les poissons et les légumes, mettre dans une passoire à égoutter. Dans un bol, fouetter le jaune d'œuf, la crème, les 2 Cuill. à S de farine et un peu de jus de cuisson. Remettre en température la sauce présente dans le faitout. Verser ce mélange dans la sauce, ajouter le jus de citron, ajuster l'assaisonnement. Replacer les poissons égouttés et les légumes, mélanger doucement. Parsemer de persil au moment de servir.

Accompagnements

Riz nature, pommes vapeur, tagliatelles ou pain rustique.



Préparation
15 minutes



10 mn
jusqu'à ébullition
+ 5 mn d'ébullition



1 heure 45 mn
en Marmite



mavieeco.fr