

Blanquette de la mer

en marmite norvégienne

- 400 gr de poisson blanc ferme (cabillaud, lieu, julienne, colin...)
- 200 gr de poisson plus gras et goûteux (saumon (idéal pour la couleur), truite, lotte...)
- 300 gr de Moules fraîches (chez votre poissonnier)
- 1 oignon émincé
- 1 poireau en fines rondelles
- 1 carotte en petits dés
- 30 gr de beurre • 30 gr de farine
- 60 cl de bouillon de poisson ou de légumes
- 10 cl de vin blanc sec
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 1 jaune d'œuf
- Sel, poivre, muscade • Persil frais haché



(pour 4 personnes)

Étapes de préparation

1. Cuisson des moules (rapide)

Mettre les moules dans le faitout avec 2 Cuill. à S d'eau, couvrir, faire ouvrir 3 à 4 min à feu vif. Les retirer dès qu'elles s'ouvrent, filtrer le jus obtenu et le garder (on va l'utiliser dans le bouillon). Décoquiller les moules (en garder quelques-unes entières pour la déco si vous voulez).

2. Base aromatique

Dans votre faitout, faire revenir oignon, poireau et carotte (en petit dès) dans le beurre 5 min. Ajouter la farine, bien mélanger, puis verser le bouillon chaud, le vin et le jus filtré des moules progressivement jusqu'à obtenir une sauce fluide, laisser réduire 2 / 3 mn avant l'ajout des poissons.

3. 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.

4. Passage en marmite norvégienne :

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

5. Finalisation et service :

Retirer les morceaux de poisson, mettre dans une passoire à égoutter. Ajouter les moules décoquillées dans la sauce. Laisse réchauffer 2 min sur feu doux. Dans un bol, mélanger jaune d'œuf, crème et un peu de sauce chaude, puis incorporer hors du feu. Corriger l'assaisonnement, puis replacer les poissons. Parsemer de persil ou ciboulette.

Accompagnements

Riz, tagliatelles fraîches, purée de pommes de terre ou pain grillé frotté à l'ail.



Préparation
20 minutes



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



1 heure 45 mn
en Marmite



mavieeco.fr