



Cassolette de poisson de luxe à la crème

servie avec du fenouil et des grenailles rôties

PREMIUM 40 min. • À consommer dans les 3 jours



PREMIUM



Grenailles



Gousse d'ail



Échalote



Fenouil



Carotte



Poireau



Crème fouettée



Mélange de poissons



Citron jaune



Cerfeuil frais

Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, cube de bouillon de poisson, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Plaque de cuisson, papier sulfurisé, marmite à soupe, éplucheur

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Crème fouettée* (ml) 7)	100	200	250	400	500	600
Mélange de poissons : saumon, cabillaud, lieu noir* (g) 4)	130	260	390	520	650	780
Cerfeuil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de poisson (pc)	½	1	1½	2	2½	3

Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2914 / 697	283 / 68
Lipides total (g)	32	3
Dont saturés (g)	11,4	1,1
Glucides (g)	62	6
Dont sucres (g)	13,1	1,3
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	33	3
Sel (g)	3,2	0,3

Allergènes :

4) Poisson 7) Lait/Lactose



1. Faire cuire les grenailles

Préchauffez le four à 200 degrés. Nettoyez les **grenailles** et coupez-les en deux. Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélangez-les à de l'huile d'olive, salez et poivrez. Enfourez les **grenailles** 30 à 35 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.



2. Couper les légumes

Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Hachez l'**échalote**. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers (retirez-en la partie dure) et enfin en dés. Coupez éventuellement finement les fanes de **fenouil** et réservez-les. Épluchez la **carotte**, puis coupez-la en dés. Coupez le **poireau** en quatre dans le sens de la longueur, puis coupez-le finement.



3. Faire revenir les légumes

Faites chauffer le beurre à feu moyen dans une marmite à soupe. Faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **fenouil**, le **poireau** et la **carotte** et faites-les revenir 6 à 8 minutes en remuant. Salez et poivrez à votre goût.



4. Cuire les légumes

Versez 125 ml d'eau par personne et la **crème fouettée**, émiettez le bouillon de poisson dessus et laissez cuire 10 minutes à feu doux. Laissez éventuellement cuire plus longtemps si vous trouvez le mijoté encore trop liquide.



5. Apprêter la cassolette

Pendant ce temps, ciselez finement le **cerfeuil** et coupez le **citron** en quartiers. Juste avant de servir (voir CONSEIL), ajoutez le **mélange de poisson**. Salez et poivrez à nouveau éventuellement.



6. Servir

Ajoutez les **grenailles** à la cassolette ou servez-les séparément. Garnissez la cassolette de **cerfeuil** et éventuellement des fanes de **fenouil**. Pressez les quartiers de **citron** dessus à votre goût.

Bon appétit !

CONSEIL : Attention, les dés de poisson sont petits et cuisent donc très rapidement. Ne les ajoutez à la casserole que lorsque vous êtes prêts à passer à table.

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.