



MIJOTÉ CRÉMEUX AUX TROIS POISSONS AVEC DU FENOUIL ET DES GRENAILLES RISSOLÉES



INGRÉDIENT SPÉCIAL



MÉLANGE DE POISSONS

Le cabillaud a un plus goût subtile et la chair plus délicate que le colin d'Alaska, un autre poisson blanc. Quant au saumon, doit-on présenter ce poisson gras à la saveur si reconnaissable ?



Grenailles



Gousse d'ail



Échalote



Fenouil *



Carotte *



Poireau *



Crème liquide *



Mélange de saumon, cabillaud et colin d'Alaska *



Cerfeuil frais *



Citron

40 min

Sans gluten

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 3 jours

Il y en a pour tous les goûts dans ce mijoté crémeux : saumon, cabillaud et colin d'Alaska se disputent la vedette ! Une fois pochés, ces poissons aux saveurs et textures variées révèlent tous leurs arômes. Et pour encore plus de plaisir, préparez ce mijoté avec un peu de vin blanc (notre conseil au dos de la recette).

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, éplucheur et grande casserole.

Recette de mijoté de poisson à la crème et au vin blanc : c'est parti !



1 CUIRE LES GRENAILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfournez 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**échalote**. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur et détaillez le légume. Ciselez les **fanes**, s'il y en a. Épluchez la **carotte** à l'aide de l'éplucheur, puis coupez-la en petits morceaux. Taillez le **poireau** en quarts dans le sens de la longueur, puis émincez finement.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer le beurre dans la marmite à feu moyen. Faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **fenouil**, le **poireau** et la **carotte**, puis faites sauter le tout 6 à 8 minutes. Salez et poivrez.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Versez 275 ml d'eau par personne et la **crème liquide**, émiettez le cube de bouillon par-dessus et laissez mijoter 10 minutes. Laissez éventuellement réduire un peu plus si vous trouvez le mijoté trop liquide.



5 APPRÊTER LA CASSOLETTE

Pendant ce temps, ciselez le **cerfeuil** et taillez le **citron** en quartiers. Juste avant de servir, ajoutez le **mélange de poissons** à la casserole et salez et poivrez davantage si vous le souhaitez. Attention : les morceaux de poisson sont petits et cuisent donc très vite. Ne les ajoutez donc à la casserole qu'au moment de passer à table.

★ **CONSEIL** : Vous pouvez aussi remplacer le bouillon de poisson par du vin pour encore plus de saveurs : conservez alors les mêmes quantités.



6 SERVIR

Versez les **grenailles** dans la cassolette de poisson ou servez-les séparément. Garnissez les cassolettes avec le **cerfeuil** et éventuellement les **fanes de fenouil**. Pressez les **quartiers de citron** sur le tout à votre guise.

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	1 ⅓	1½	2
Crème liquide (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Mélange de saumon, cabillaud et colin d'Alaska (g) 4) *	130	260	390	520	650	780
Cerfeuil frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
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
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4740 / 1133	429 / 103
Lipides (g)	67	6
Dont saturés (g)	33,0	3,0
Glucides (g)	66	6
Dont sucres (g)	13,3	1,2
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	36	3
Sel (g)	3,1	0,3

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose 12) Sulfites
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 21) Lait/lactose
 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !