CASSOLETTE DE POISSON DE LUXE

AVEC DU FENOUIL ET DES POMMES DE TERRE RÔTIES

Pommes de terre Drieling

Gousse d'ail

Échalote

Fenouil ❄

Carotte ❄

Poireau ❄

Mélange de poissons ❄

Crème liquide ❄

Cerfeuil frais ❄

Citron

40 min

Sans gluten

Défi culinaire

À consommer dans les 3 jours

Aujourd'hui au menu : pas moins qu'un bon plat de luxe au poisson. Vous allez légèrement pocher le poisson dans une sauce à la crème. La saveur légèrement anisée du fenouil s'accorde très bien avec le mélange de poisson composé de saumon, de colin et de cabillaud. N'oubliez pas de verser un peu de sauce sur les pommes de terres, succès garanti !

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, éplucheur et grande casserole.
Recette de cassolette de poisson de luxe : c'est parti !

1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

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

2 COUPER 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. Coupez le **poireau** en quarts dans le sens de la longueur, puis émincez-le finement.

3 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer le beurre dans la casserole à feu moyen. Faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **fenouil**, le **poireau** et la **carotte**, puis faites revenir 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 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, ciselez le **cerfeuil** et coupez le **citron** en quartiers. Juste avant de servir, ajoutez le **mélange de poissons** à la casserole, puis 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 pour éviter qu'ils ne se désagrègent.

6 SERVIR

Servez la **cassolette de poisson** dans des assiettes creuses ou des bols. Versez les **pommes de terre** dedans ou servez-les séparément. Garnissez avec le **cerfeuil** et les éventuelles **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
Pommes de terre Drieling (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	1⅔	2
Crème liquide (ml) 7) ❄	100	200	300	400	500	600
Mélange de poissons (g) 4) ❄	130	260	390	520	650	780
Cerfeuil frais (g) 23) ❄	2½	5	7½	10	12½	15
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	Au goût					

❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4443 / 1062	414 / 99
Lipides (g)	68	6
Dont saturés (g)	33,4	3,1
Glucides (g)	68	6
Dont sucres (g)	13,5	1,3
Fibres (g)	15	1
Protéines (g)	37	3
Sel (g)	5,1	0,5

ALLERGÈNES

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

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