



CASSOLETTE DE POISSON DE LUXE À LA CRÈME AVEC DU FENOUIL ET DES GRENAILLES RÔTIES



Grenailles



Gousse d'ail



Échalote



Fenouil *



Carotte *



Poireau *



Mélange de poissons *



Crème à liquide *



Cerfeuil frais *



Citron *

40 min

Sans gluten

Facile

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 grenailles, succès garanti !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de cassolette de poisson de luxe au à la crème : c'est parti !



1 CUIRE LES GRENAILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **grenailles** 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. Enfourez-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 **fanés** 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 125 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 ★.



6 SERVIR

Servez la **cassolette de poisson** dans des assiettes creuses ou des bols. Versez les **grenailles** dedans ou servez-les séparément. Garnissez avec le **cerfeuil** et les éventuelles **fanés de fenouil**. Pressez les **quartiers de citron** sur le tout à votre guise.

★ **CONSEIL** : 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.

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 à liquide (ml) 7) *	100	200	300	400	500	600
Cerfeuil frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Citron (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de poissons (g) 4) *	130	260	390	520	650	780
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)	4399 / 1052	496 / 119
Lipides (g)	67	8
Dont saturés (g)	34,4	3,9
Glucides (g)	67	8
Dont sucres (g)	17,6	2,0
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	3,3	0,4

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose

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

