



CASSOLETTE DE POISSON DE LUXE AU VIN BLANC

AVEC DU FENOUIL ET DES GRENAILLES RÔTIES



Grenailles



Gousse d'ail



Échalote



Fenouil *



Carotte *



Poireau *



Vin blanc *



Crème à liquide *



Cerfeuil frais *



Citron *



Mélange de poissons *

40 min

Sans gluten

Facile

Consommer dans les 3 jours

Aujourd'hui au menu: un bon plat crémeux grâce au poisson que vous allez pocher dans une sauce à la crème et au vin blanc. La saveur légèrement anisée du fenouil s'accorde bien avec le mélange de poisson composé de saumon, de colin et de cabillaud. Vous pouvez également préparer ce plat sans vin, lisez d'abord le conseil au dos.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de cassolette de poisson de luxe 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 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 **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

Arrosez les **légumes** avec le **vin blanc** ★, portez à ébullition et laissez cuire brièvement jusqu'à ce que l'alcool se soit évaporé, environ 4 minutes ★★. 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.

★**CONSEIL** : Vous pouvez aussi remplacer le vin par du bouillon de poisson, par exemple s'il y a des enfants à table : conservez alors les mêmes quantités.



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 ★★★.

★★★**CONSEIL** : Si vous n'appréciez pas spécialement le goût du vin dans un plat, faites-le cuire un peu plus longtemps.



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 **fanes 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
Vin blanc (ml) 12) 17) 21) *	150	300	450	600	750	900
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)	4925 / 1177	459 / 110
Lipides (g)	67	6
Dont saturés (g)	34,4	3,2
Glucides (g)	68	6
Dont sucres (g)	18,7	1,7
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	36	3
Sel (g)	3,3	0,3

ALLERGÈNES

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

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

