

Poissons

Haddock épais poché au bouillon de fenouil et carottes des sables



40 min **30 min** **10 min** **0** **205**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le haddock

600 g **Filet(s) de Haddock**

Ingrédients pour le bouillon

1 litre(s) **Eau**
 2 **Fenouil(s)**
 2 **Carotte(s)**
 4 **Gousse(s) d'ail**
 4 cl **Huile d'olive**
 1 branche(s) **Thym**
 2 feuille(s) **Laurier**
 1 **Sel**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 A l'aide d'un couteau de chef, prélever des pavés de haddock en glissant la lame entre la chair et la peau.
- 2 Réserver le haddock dans un saladier d'eau froide.
- 3 A l'aide d'un couteau de chef, ôter les tiges du fenouil puis à l'aide d'un économe, l'éplucher. Le tailler en deux puis tailler chaque moitié en quatre. Réserver dans un bol.
- 4 Couper les extrémités des carottes puis les éplucher avec un économe. Tailler des tranches de taille moyenne puis réserver avec le fenouil.

Étape 2

Cuisson des légumes

- 1 Faire chauffer une casserole avec de l'huile d'olive puis lorsqu'elle est chaude, ajouter le fenouil. Laisser suer quelques minutes.
- 2 Ajouter les carottes puis assaisonner de sel, ajouter les gousses d'ail en chemise, le thym et le laurier. Laisser suer encore quelques minutes.

- 3 Couvrir les légumes d'eau puis porter à ébullition. A ébullition, baisser légèrement le feu et laisser frémir 20 à 25 minutes.
- 4 Vérifier la cuisson des légumes en plantant un couteau dedans, si la lame s'enfonce sans résistance, c'est cuit.
- 5 Egoutter le haddock puis l'ajouter dans le bouillon de légumes. Laisser cuire à nouveau 4 à 5 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer les légumes dans un plat creux à l'aide d'une cuillère à soupe puis dresser le haddock dessus à l'aide d'une écumoire.
- 2 Décorer avec une feuille de laurier et des brins de fenouil cru.
- 3 A l'aide d'une louche, verser le bouillon dans une verrine placée dans l'assiette et servir aussitôt.