



Poissons

Marmite du pêcheur



1h05 **40 min** **25 min** **0** **316**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marmite

2 **Filet(s) de merlan**
8 **Noix de Saint-Jacques**
12 unité(s) entière(s)
Praires
12 unité(s) entière(s)
Coques
2 **Carotte(s)**
4 **Echalote(s)**
2 **Courgette**
1 **Bouquet garni**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
15 cl **Vin blanc**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Eplucher les échalotes et les émincer.
- 2 Eplucher les carottes et les couper en petits morceaux.
- 3 Laver les courgettes et les couper en petits morceaux.
- 4 Rincer les coquillages.
- 5 L'idéal est de les laisser tremper quelques heures afin qu'ils dégorgent.
- 6 Couper le poisson en gros morceaux.
- 7 On peut effectuer toutes ces étapes à l'avance.

Étape 2

Cuisson des légumes, des poissons et crustacés

- 1 Faire revenir dans une cocotte les échalotes et les carottes dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.
- 2 Déglacer avec le vin blanc, remuer et laisser cuire 5 minutes.
- 3 Ajouter les courgettes, le bouquet garni et un petit verre d'eau. Saler et poivrer.
- 4 Faire cuire encore 5 minutes.
- 5 Ajouter le poisson, les noix de Saint-Jacques, les

coquillages et laisser cuire à couvert pendant 7 minutes.

- 6 Bien surveiller la cuisson qui est ultra rapide, quand les coquillages sont ouverts, c'est prêt.

Étape 3

Dressage

- 1 Servir dans des assiettes creuses en arrosant avec un filet d'huile d'olive.