



Poissons

Pot au feu de la mer



1h45

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

45 min

CUISON

0

REPOS

555

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les poissons et les fruits de mer

200 g **Saumon**
500 g **Bar(s) entier(s)**
200 g **Crevettes roses**
500 g **Moules**
1 c. à café **Sel**
1 **Oignon(s)**
20 g **Beurre**
20 cl **Vin blanc**

Ingrédients pour la garniture aux légumes

2 **Carotte(s)**
6 **Pomme(s) de terre**
200 g **Céleri-Rave**
2 **Poireau**
2 **Navet**
1 **Oignon(s)**
15 g **Beurre**
1 pincée(s) **Safran**
50 g **Arête(s) de poisson**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation et cuisson des légumes

- 1 Eplucher l'oignon, les carottes, les navets, les pommes de terre, le céleri. Les laver à l'eau froide.
- 2 Plonger les pommes de terre dans une casserole d'eau froide, la porter à ébullition et laisser cuire les pommes de terre pendant 20 minutes (elles doivent être cuites mais fermes). Egoutter et réserver.
- 3 Fendre les carottes en 2 dans le sens de la longueur puis en 3 dans le sens de la largeur.
- 4 Couper les navets en 4, détailler le céleri en 8 cubes.
- 5 Couper la racine et les parties vertes abimées des poireaux.
- 6 Les couper en 2, les fendre légèrement à l'extrémité et les rincer à l'eau froide pour retirer le sable.
- 7 Emincer l'oignon.
- 8 Mettre les arêtes et la peau de poisson dans une compresse, nouer avec une ficelle.
- 9 Dans une grande marmite, faire fondre le beurre, ajouter l'oignon et le faire blondir sur feu moyen pendant 2 minutes.
- 10 Verser 1,5 litre d'eau sur les oignons. Ajouter les

carottes, les navets, le céleri, les arêtes et la peau de poisson, le sel et le safran.

- 11 Couvrir et faire cuire pendant 20 minutes à compter de la reprise d'ébullition. Ajouter les poireaux après 10 minutes de cuisson.

Étape 2

Préparation et cuisson des poissons et fruits de mer

- 1 Couper le saumon et le bar en 4 morceaux.
- 2 Le bar étant entier, il faut le détailler en darne (couper le poisson en tronçons à l'aide d'un couperet).
- 3 Retirer la tête des crevettes.
- 4 Gratter les moules, les rincer à l'eau froide.
- 5 Jeter les moules cassées, elles ne sont pas comestibles.
- 6 Eplucher et émincer l'oignon.
- 7 Faire fondre le beurre dans une grande casserole, ajouter l'oignon et le laisser dorer sur feu moyen pendant quelques instants.
- 8 Augmenter le feu, verser les moules et le vin blanc, couvrir. Secouer la marmite. Les moules sont cuites lorsqu'elles sont ouvertes.
- 9 Laisser refroidir les moules, puis retirer leurs coquilles. Garder le jus de cuisson.
- 10 Lorsque les légumes sont cuits (passé les 20 minutes de cuisson), retirer les arêtes et la peau de poisson.
- 11 Ajouter le saumon et le bar. Laisser cuire pendant 7 à 8 minutes dès la reprise d'ébullition.

Étape 3

Dressage

- 1 Ajouter les pommes de terre cuites, les crevettes, les moules et leur jus dans le pot-au feu.
- 2 Goûter pour s'assurer de l'assaisonnement.
- 3 Laisser mijoter pendant 2 minutes, poivrer et servir sans attendre.