

Poissons

Trois poissons en blanquette



45 min 20 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

572

CALORIES

Étape 1

Préparation du bouillon de cuisson

- 1 Eplucher et détailler les carottes en tranches.
- 2 Eplucher les échalotes grises.
- 3 Dans un faitout, faire fondre le beurre, ajouter les carottes et les échalotes. Faire revenir sans coloration pendant 2 minutes en mélangeant souvent.
- 4 Saupoudrer de fumet de poisson.
- 5 Ajouter le vin et l'eau. Saler, poivrer, porter à ébullition puis laisser mijoter pendant 10 minutes.

Étape 2

Préparation et cuisson des poissons

- 1 Laver et sécher les poissons.
- 2 Enrouler les filets de sole sur eux même et les maintenir avec un pic en bois.
- 3 Couper les pavés de saumon et de cabillaud en cubes.
- 4 Plonger les morceaux de poisson dans le bouillon à peine frémissant, laisser cuire pendant 5 minutes.
- 5 Egoutter et réserver au chaud.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les poissons

400 g **Sole(s)**
1 **Pavé(s) de saumon**
1 **Pavé(s) de cabillaud**

Ingrédients pour les légumes

1 botte(s) **Carotte(s)**
20 **Echalote(s)**

Ingrédients pour le bouillon

30 g **Beurre**
2 c. à soupe **Fumet de poisson déshydraté**
20 cl **Vin blanc**
20 cl **Eau**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

Étape 3

Préparation de la sauce

- 1 Faire réduire le bouillon d'un tiers sur feu moyen.
- 2 Dans un bol, mélanger l'oeuf et la crème.
- 3 Dans un second bol mélanger la maïzena et un peu de bouillon.
- 4 Ajouter le contenu des deux bols dans le bouillon sur feu très doux.
- 5 Faire épaissir en mélangeant sans cesse. La sauce ne doit jamais bouillir.
- 6 Presser le jus du citron et l'ajouter.

2 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
20 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 c. à café **Maïzena**
0.5 **Citron(s)**

Ingrédients pour le dressage

10 tige(s) **Ciboulette**

Étape 4

Dressage

- 1 Répartir les poissons dans des assiettes creuses chaudes.
- 2 Avec une écumoire, récupérer les carottes et les échalotes, les répartir dans les assiettes.
- 3 Napper de sauce.
- 4 Saupoudrer de ciboulette ciselée.