Fruits de mer

Blanquette de fruits de mer à l'anis étoilé

25 min	10 min	15 min	0	487
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la blanquette

1. Couper les calamars en rondelles, réserver.
2. Verser le vin blanc dans un bol, ajouter le fumet de poisson et la maïzena et fouetter légèrement le tout à l'aide d'une fourchette, pour faire amalgamer.
3. Ajouter la crème, le jus de citron, le sel, le poivre et le thym, fouetter pour faire bien amalgamer tous les ingrédients et obtenir une crème lisse puis réserver.
4. Éplucher et émincer les échalotes et les mettre dans une cocotte.
5. Ajouter le beurre et l'huile et faire revenir les échalotes.
6. Ajouter tous les fruits de mer et les faire revenir pendant une minute.
7. Verser le mélange de crème dans la cocotte, la couvrir et baisser le feu.
8. Faire mijoter la blanquette 10 minutes.
9. Au bout de ce temps, ajouter l'anis étoilé et faire cuire la blanquette encore 5 minutes.

Étape 2

Dressage

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la blanquette

- 200 g **Moules**
- 200 g **Crevettes roses**
- 200 g **Calamar(s)**
- 200 g **Pétoncle(s)**
- 2 **Echalote(s)**
- 0.5 verre(s) **Vin blanc**
- 1 c. à soupe **Fumet de poisson déshydraté**
- 1 c. à soupe **Maïzena**
- 20 g **Beurre doux**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 20 cl **Crème liquide (fleurette)**
- 1 **Citron(s)**
- 2 pincée(s) **Sel**
- 1 c. à café **Poivre noir**
- 1 c. à café **Thym**
- 1 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**

1. Une fois cuite, éliminer l'anis étoilé et servir la blanquette de fruits de mer bien chaude.