



Poissons

# Choucroute de la mer



**1h20** **50 min** **30 min** **0** **540**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation de la choucroute

- 1 Porter une grande casserole d'eau à ébullition.
- 2 Mettre la choucroute cuite dans un saladier résistant à la chaleur et le déposer sur la casserole.
- 3 Réchauffer doucement au bain-marie pendant 30 minutes.

## Étape 2

Cuisson des pommes de terre

- 1 Peler les pommes de terre et les laver. Les déposer dans une casserole et recouvrir d'eau froide. Ajouter une pincée de sel.
- 2 Porter à ébullition et cuire les pommes de terre sur feu moyen.
- 3 Vérifier la cuisson des pommes de terre en plantant la lame d'un couteau dans leur chair : si la lame glisse facilement, alors elles sont cuites.
- 4 Les égoutter à l'aide d'une passoire et les réserver au chaud.

## Étape 3

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la choucroute

800 g **Choucroute**  
4 **Pomme(s) de terre**  
1 **Sel**

### Ingrédients pour le poisson

200 g **Pavé(s) de saumon**  
200 g **Pavé(s) de  
cabillaud**  
200 g **Filet(s) de Haddock**  
1 c. à soupe **Huile  
d'arachide**  
30 g **Beurre**  
50 cl **Lait entier**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour les fruits de mer

4 **Langoustine(s)**  
8 unité(s) entière(s)  
**Moules**

## Cuisson des moules

- 1 Laver et nettoyer les moules sous l'eau froide pour les ébarber au maximum.
- 2 Les déposer dans une casserole sur feu vif, avec le persil, l'ail en chemise et le vin blanc. Couvrir et porter à ébullition.
- 3 Remuer la casserole pendant 5 minutes et arrêter la cuisson quant les moules sont ouvertes. Réserver au chaud.

## Étape 4

### Cuisson des langoustines

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition. Plonger délicatement les langoustines et laisser cuire pendant 3 minutes. Les égoutter et les réserver au chaud.

## Étape 5

### Cuisson du haddock

- 1 Déposer le haddock dans une casserole. Arroser de lait froid et faire pocher sur feu doux pendant 10 minutes.
- 2 Egoutter le haddock et le réserver au chaud.

## Étape 6

### Cuisson du cabillaud et du saumon

- 1 Oter la peau des pavés de cabillaud et de saumon. Assaisonner de sel et poivre.
- 2 Faire chauffer l'huile et le beurre dans une poêle anti-adhésive. Faire dorer les morceaux de poissons sur chaque face, pendant 8 minutes sur feu moyen.
- 3 Réserver les morceaux de poisson au chaud.

## Étape 7

### Préparation du beurre blanc

- 1 Dans une casserole à fond épais, mettre les échalotes finement ciselées. Verser le vin blanc, le vinaigre de vin et le fumet de poisson. Assaisonner de sel et poivre.
- 2 Laisser réduire de 2/3 sur feux doux.
- 3 Retirer la casserole du feu et ajouter le beurre bien froid. Remuer immédiatement au fouet pour le faire fondre et bien lier la sauce.
- 4 Filtrer le beurre blanc à travers un chinois et garder au chaud.

## Étape 8

### Dressage

- 1 Dresser la choucroute dans des assiettes individuelles.
- 2 Déposer un pavé de saumon, de cabillaud et de haddock autour de la choucroute.
- 3 Ajouter les moules, les langoustines et les pommes de terre.

20 cl **Vin blanc**  
1 branche(s) **Persil frisé**  
1 **Gousse(s) d'ail**

### Ingrédients pour le beurre blanc

125 g **Beurre**  
3 **Echalote(s)**  
5 cl **Vinaigre de vin**  
10 cl **Vin blanc**  
15 cl **Fumet de poisson**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

4 Verser un peu de beurre blanc sur le poisson et servir le reste à part dans une saucière. Servir chaud.