



Poissons
Pochouse



1h **30 min** **30 min** **0** **570**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du poisson

- 1 Écailler les poissons à l'aide d'un écailleur puis les vider. Ôter la tête et la queue, couper les poissons en tronçons à l'aide d'un couteau de chef. Laver chaque morceau sous l'eau froide.
- 2 Peler les gousses d'ail, les couper en deux et les dégermer à l'aide d'un couteau d'office. Les écraser grossièrement avec le plat de la lame d'un couteau.
- 3 Déposer les gousses d'ail dans le fond d'une cocotte avec les lardons, le thym et le persil en branches.
- 4 Recouvrir avec les tronçons de poissons, en déposant les plus fermes en premier : l'anguille et la tanche au fond, le brochet et la truite au-dessus.
- 5 Assaisonner de sel et poivre, verser le vin blanc.
- 6 Porter à ébullition sur feu vif.

Étape 2

Préparation du beurre manié

- 1 Faire ramollir le beurre dans un bol au micro-ondes pendant 20 secondes.
- 2 Ajouter la farine, mélanger à l'aide d'une fourchette

Ingrédients
pour **6** personnes

Ingrédients pour le poisson

500 g **Brochet(s) entier(s)**
500 g **Anguille(s)**
500 g **Truite(s)**
500 g **Tanche**
75 cl **Vin blanc**
150 g **Lardon(s)**
8 **Gousse(s) d'ail**
3 branche(s) **Thym**
6 branche(s) **Persil frisé**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le beurre manié

40 g **Beurre**
15 g **Farine**

Ingrédients pour les croûtons

6 tranche(s) **Pain(s) de
campagne**
50 g **Beurre**

jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.

- 3 Lorsque le vin commence à bouillir dans la cocotte, incorporer progressivement le beurre manié par petites quantités.
- 4 Agiter la cocotte pour que le beurre manié épaississe uniformément la sauce. Ne pas remuer avec une cuillère afin de ne pas abîmer le poisson.
- 5 Laisser cuire à découvert pendant 20 minutes sur feu moyen.
- 6 Couvrir et prolonger la cuisson de 10 minutes sur feu doux.

Étape 3

Préparation des croûtons

- 1 Faire fondre le beurre dans une poêle.
- 2 Couper les tranches de pain en deux, les faire griller dans la poêle pendant 1 minute sur chaque face jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 3 Retirer le pain de la poêle, frotter les tranches avec une gousse d'ail.

Étape 4

Dressage

- 1 Égoutter les morceaux de poissons à l'aide d'une écumoire, les déposer délicatement dans des assiettes creuses.
- 2 Filtrer la sauce à travers un chinois au-dessus d'un saladier à l'aide d'une louche, la verser sur le poisson.
- 3 Dresser les croûtons sur le bord des assiettes. Décorer avec du persil et servir bien chaud.

1 Gousse(s) d'ail

Ingrédients pour le dressage

1 Persil frisé