


Poissons

Waterzooï de lieu noir



40 min **15 min** **25 min** **0** **479**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le waterzooï

600 g **Pavé(s) de lieu**
 30 cl **Crème allégée**
 1 **Citron(s)**
 1 botte(s) **Ciboulette**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour les légumes

800 g **Pomme(s) de terre**
 3 **Poireau**
 4 **Carotte(s)**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 1 **Bouquet garni**

Étape 1

Préparation et cuisson des légumes

- 1 Peler et hacher l'ail. Rincer les blancs de poireaux puis les émincer.
- 2 Éplucher les pommes de terre et les carottes. Couper les pommes de terre en demi-rondelles de 2 cm environ, et les carottes en bâtonnets de 1 cm environ.
- 3 Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive sur feu moyen à vif. Faire revenir les poireaux, les pommes de terre et les carottes pendant 5 minutes.
- 4 Ajouter l'ail, le bouquet garni, puis verser de l'eau à mi-hauteur des légumes.
- 5 Saler, poivrer. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes à petits bouillons.
- 6 Ajouter un clou de girofle pour parfumer les légumes, mais penser à le retirer au moment de la dégustation.

Étape 2

Préparation du poisson

- 1 Rincer et ciseler la ciboulette.
- 2 Rincer et essuyer les pavés de poisson. Saler et poivrer.
- 3 Une fois les légumes cuits, ajouter la crème liquide, bien

mélanger puis ajouter le poisson.

- 4 Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit cuit et les légumes tendres. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 3

Dressage

- 1 Servir le waterzooï de poisson chaud, parsemé de ciboulette. L'accompagner d'un quartier de citron jaune.