

Blanquette de la Mer enrichie



POUR 6 PERSONNES



15 min



20 min

POUR 100 g DE POISSON
et 100 g DE SAUCE



Protéines



Energie



- Ingrédients -

BLANQUETTE

- 60 g d'échalotes
- 80 g de blanc de poireau
- 40 g de beurre
- 150 g de champignons
- 250 g de vin blanc sec
- 200 g de fumet de poisson reconstitué
- 1/2 l. de moules nettoyées
- 250 g de saumon frais
- 250 g de dos de cabillaud
- 200 g de crevettes roses

SAUCE SAFRANÉE

- jus de cuisson
- le jus d'1/2 citron
- 150 g de crème fraîche épaisse
- 50g de lait en poudre
- 30 g de féculé de maïs
- 1 jaune d'oeuf
- safran
- sel, poivre blanc

- Préparation -

PRÉPARATION DE LA BLANQUETTE

- 1| Épluchez et coupez les échalotes en 4. Nettoyez et coupez le blanc de poireau en 8. Mettez-les dans la cocotte. Ajoutez le beurre et faire mijoter.
- 2| Épluchez et coupez les champignons en 4. Mettez-les dans la cocotte. Ajoutez le vin blanc et le fumet de poisson. Faire chauffer quelques minutes.
- 3| Nettoyez les moules et les cuire. Coupez les poissons en morceaux d'environ 60 g. Déposez les morceaux dans la cocotte pendant 8 min.
- 4| Réservez les moules et les morceaux de poissons au chaud, ajoutez les crevettes dans un plat de service. Filtrez les champignons, l'échalote et le poireau en conservant le jus de cuisson pour la sauce. Réservez les légumes avec les poissons.

PRÉPARATION DE LA SAUCE SAFRANÉE

- 5| Mettez le jus de cuisson, le jus de citron, la crème fraîche, la poudre de lait, la féculé de maïs, le jaune d'oeuf, le safran, le sel et le poivre dans une casserole durant 4 min jusqu'à épaississement.
- 6| Versez sur le poisson. Accompagnez ce plat de riz nature.