Recette facile et légère :blanquette de la mer



***Blanquette* de la mer : recette facile et légère**

A l'origine blanquette de viande et plus particulièrement du veau, ce plat fait l'unanimité en France avec de nombreuses variantes à tel point que l'origine de la blanquette est inconnue, certains auraient aimé l'attribuer à la Normandie (pour la crème fraîche) mais rien d'officiel en tout cas. Sa composition au départ était faite de restes de rôti et d'oignons ainsi que de champignons puis la blanquette a évoluer en fonction du temps et des régions à tel point que la blanquette s'est conjuguée au poisson pour devenir blanquette de la mer .

La version que nous vous proposons est une version « allégée en matières grasses »,une recette facile et rapide à préparer.

Temps de préparation : 15 mn **Temps de cuisson** : 25 min

Valeur calorique : 300

Ingrédients pour cette

recette facile de blanquette :

? 700 g de poisson : filet de saumon sans peau et dos de cabillaud

? 1 bouquet garni

? 10 cl de vin blanc sec (un verre)

? 2 clous de girofle

? 4 tomates

? Une échalote hachée

? 1 oignon

? 5 cl de crème fraiche à 15 % épaisse

? 4 carottes

? 2 blancs de poireaux

? 5 champignons de paris

? Quelques brins de basilic ou d’estragon frais

?1 cuillère à soupe d’huile d’olive

? Sel de Guérande

? Sel et mélange 4 baies

Préparation pour cette recette

facile de blanquette :



1° Dans une cocotte ou un faitout, verser un demi-verre d’eau et le vin blanc sec, ajouter le bouquet garni.

2° Lavez et émincez les légumes, l’échalote, les champignons, les oignons, les carottes (en rondelles), les poireaux. Coupez les tomates.

3° Incorporez les carottes, les poireaux dans le mélange de la cocotte et laisser cuire 15 mn.

4° Faire revenir les oignons et les champignons dans une poêle avec une cuillère à soupe d’huile d’olive. Puis rajouter les tomates préalablement lavées et coupées.

5° Rajoutez les champignons, les oignons et les tomates dans le faitout. Saupoudrez l’ensemble avec le basilic et le mélange 4 baies et le sel.

6° Couper le poisson (saumon et cabillaud) en morceau et incorporez le dans la cocotte. Laisser cuire 8 mn puis rajoutez la crème fraîche délicatement pour ne pas effriter le poisson.

7° Servir dans les assiettes avec un accompagnement de riz par exemple.

Liste des courses pour cette recette facile de blanquette

700 gde poisson : filet de saumon sans peau et dos de cabillaud

1 bouquet garni

10 cl de vin blanc sec (un verre)

2 clous de girofle

4 tomates

Une échalote hachée

1 oignon

5 cl de crème fraiche à 15 % épaisse

4 carottes

2 blancs de poireaux

5 champignons de paris

Quelques brins de basilic ou d’estragon frais

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

Sel de Guérande

Sel et mélange 4 baies

Bon appétit à tous avec cette recette cuisine facile de blanquette de la mer.Si vous aussi vous connaissez une recette facile et légère n’hésitez pas à nous la communiquer.

Jean Philippe