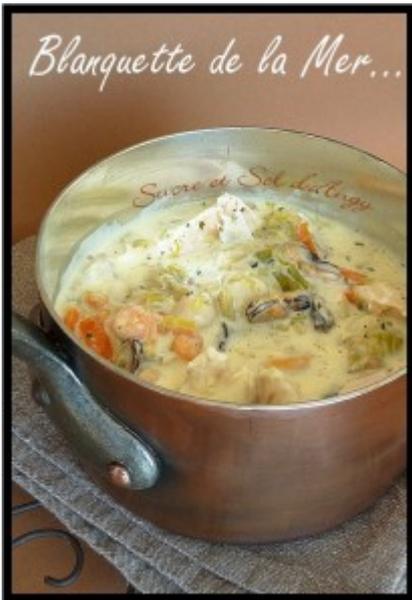


Blanquette de la mer



Blanquette de la mer pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 25 min

Valeur calorique : 250

Ingrédients :

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

Un sachet de court-bouillon de poisson ou 4 tablettes de court-bouillon surgelé

10 cl de vin blanc sec (un verre)

2 clous de girofle

Une échalote hachée

5 cl de crème fraîche à 15 % épaisse

2 carottes

2 blancs de poireaux

5 champignons de paris

Quelques brins de basilic ou d'estragon frais

Sel de Guérande

Sel et poivre du moulin

Préparation

1° Dans un faitout, verser un demi-verre d'eau et le vin blanc sec, ajouter le court bouillon de poisson, les légumes émincés en rondelles, l'échalote, le sel fin, le poivre et les clous de girofle.

2° Porter le tout à ébullition puis laissé cuire à couvert pendant 15 minutes

3° Couper le poisson en cubes de 4 cm de côté environ et ajouter les morceaux dans le faitout

4° A la reprise de l'ébullition, cuire 8 minutes à couvert.

5° Ajouter la crème fraiche allégée, remuer délicatement et servir dans des assiettes creuses, accompagné de sel de Guérande et des brins de basilic

<http://kiutes.apprendre-internet.com/>