



MIJOTÉ DE POISSON À LA CRÈME ET AU VIN BLANC AVEC DU FENOUIL ET DES GRENAILLES RISSOLÉES

INGRÉDIENT SPÉCIAL



ESPIGA BRANCO

Originaire du Portugal, ce vin frais et fruité fait le bonheur des néophytes et des initiés. Il se marie délicieusement aux poissons et fruits de mer, dans le verre aussi bien que dans la casserole !



Grenailles



Gousse d'ail



Échalote



Fenouil *



Carotte *



Poireau *



Espiga Branco



Crème liquide *



Mélange de saumon, cabillaud et colin d'Alaska *



Cerfeuil frais *



Citron

40 min

Sans gluten

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 3 jours

Il y en a pour tous les goûts dans ce mijoté crémeux : saumon, cabillaud et lieu noir se disputent la vedette ! Une fois pochés, ces poissons aux saveurs et textures variées révèlent tous leurs arômes. Pour savourer ce mijoté avec des enfants, sachez que cette recette est tout aussi délicieuse sans vin : lisez notre conseil au dos de la recette.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, éplucheur et grande casserole.

Recette de mijoté de poisson à la crème et au vin blanc : c'est parti !



1 CUIRE LES GRENAILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**échalote**. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur et détaillez le légume. Ciselez les **fanes**, s'il y en a. Épluchez la **carotte** à l'aide de l'éplucheur, puis coupez-la en petits morceaux. Taillez le **poireau** en quarts dans le sens de la longueur, puis émincez finement.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer le beurre dans la marmite à feu moyen. Faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **fenouil**, le **poireau** et la **carotte**, puis faites sauter le tout 6 à 8 minutes. Salez et poivrez.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Mouillez les **légumes** avec le **vin blanc**, portez à ébullition et laissez cuire brièvement jusqu'à ce que l'alcool se soit évaporé, environ 4 minutes ★. Versez 125 ml d'eau par personne et la **crème liquide**, émiettiez le cube de bouillon par-dessus et laissez mijoter 10 minutes. Laissez éventuellement réduire un peu plus si vous trouvez le mijoté trop liquide.

★**CONSEIL** : Si vous n'appréciez pas spécialement le goût du vin dans un plat, faites-le cuire un peu plus longtemps.



5 APPRÊTER LA CASSOLETTE

Pendant ce temps, ciselez le **cerfeuil** et taillez le **citron** en quartiers. Juste avant de servir, ajoutez le **mélange de poissons** à la casserole et salez et poivrez davantage si vous le souhaitez. Attention : les morceaux de poisson sont petits et cuisent donc très vite. Ne les ajoutez donc à la casserole qu'au moment de passer à table.

★**CONSEIL** : Vous pouvez aussi remplacer le vin par du bouillon de poisson, par exemple s'il y a des enfants à table : conservez alors les mêmes quantités.



6 SERVIR

Versez les **grenailles** dans la cassolette de poisson ou servez-les séparément. Garnissez les cassolettes avec le **cerfeuil** et éventuellement les **fanes de fenouil**. Pressez les **quartiers de citron** sur le tout à votre guise.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|---------------|-----|-----|------|------|------|
| Grenailles (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Gousse d'ail (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Échalote (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Fenouil (pc) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Carotte (pc) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poireau (pc) * | ⅓ | ⅔ | 1 | 1 ⅓ | 1⅔ | 2 |
| Espiga Branco (ml) 12) 17) 21) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Crème liquide (ml) 7) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mélange de saumon, cabillaud et colin d'Alaska (g) 4) * | 130 | 260 | 390 | 520 | 650 | 780 |
| Cerfeuil frais (brins) 23) * | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Citron (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| À ajouter vous-même* | | | | | | |
| Huile d'olive* (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre* (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Cube de bouillon de poisson* (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4740 / 1133 | 429 / 103 |
| Lipides (g) | 67 | 6 |
| Dont saturés (g) | 33,0 | 3,0 |
| Glucides (g) | 66 | 6 |
| Dont sucres (g) | 13,3 | 1,2 |
| Fibres (g) | 13 | 1 |
| Protéines (g) | 36 | 3 |
| Sel (g) | 3,1 | 0,3 |

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose 12) Sulfites
 Peut contenir des traces de : 17) (Œufs 21) Lait/lactose
 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !