



POT-AU-FEU DE POISSON



Ingrédients

Pour 2 personnes:

- 100g de filet de saumon
- 100g de filet de Cabillaud
- 100g de filet de Sébaste
- 1 maquereau fumé
- 100g de scampis épluchés
- 100g de pommes de terres grenailles
- 2 blancs de poireaux
- 1 oignon
- 100g de carottes en julienne
- 400mL de bouillon de poisson
- 4 c-à-s de crème allégée
- thym, laurier, cerfeuil frais
- 4 c-à-s de vin blanc

Préparation

Eplucher l'oignon, couper en rondelles fines.

Rincer le poireau et le haché.

Eplucher et cuire les pommes de terre 10-15min à la vapeur ou à l'eau.

Faire revenir l'oignon, le poireau et les carottes dans une poêle.

Mouiller avec le vin et faire évaporer l'alcool quelques minutes.

Ajouter le thym, le laurier, la crème et le bouillon et porter à ébullition.

Assaisonner de sel et poivre.

Couper le poisson en morceaux grossier, et disposer les dans la sauce, ainsi que les morceaux de filet de maquereau, les scampis et les pommes de terre.

Couvrir la casserole et cuire le tout 10min.

Vérifier la cuisson du poisson.

Décorer le pot-au-feu de cerfeuil frais.



Ce plat rassemble toutes les composantes de l'assiette idéale, les protéines sous la forme du poisson, les féculents sous la forme des pommes de terres et les légumes. Idéal comme plat d'hiver.