



# Cassolette de poisson de luxe à la crème

servie avec du fenouil et des grenailles rôties

**PREMIUM** 40 min. • À consommer dans les 3 jours



**PREMIUM**



Grenailles



Gousse d'ail



Échalote



Fenouil



Carotte



Poireau



Crème fouettée



Mélange de poissons



Citron jaune



Cerfeuil frais

## Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, cube de bouillon de poisson, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Plaque de cuisson, papier sulfurisé, marmite à soupe, éplucheur

### 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	1⅓	1⅔	2
Crème fouettée* (ml) 7)	100	200	250	400	500	600
Mélange de poissons : saumon, cabillaud, lieu noir* (g) 4)	130	260	390	520	650	780
Cerfeuil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½

#### 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

Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2914 / 697	283 / 68
Lipides total (g)	32	3
Dont saturés (g)	11,4	1,1
Glucides (g)	62	6
Dont sucres (g)	13,1	1,3
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	33	3
Sel (g)	3,2	0,3

### Allergènes :

4) Poisson 7) Lait/Lactose



## 1. Faire cuire les grenailles

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



## 4. Cuire les légumes

Versez 125 ml d'eau par personne et la **crème fouettée**, émiettez le bouillon de poisson dessus et laissez cuire 10 minutes à feu doux. Laissez éventuellement cuire plus longtemps si vous trouvez le mijoté encore trop liquide.



## 2. Couper les légumes

Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Hachez l'**échalote**. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers (retirez-en la partie dure) et enfin en dés. Coupez éventuellement finement les fanes de **fenouil** et réservez-les. Épluchez la **carotte**, puis coupez-la en dés. Coupez le **poireau** en quatre dans le sens de la longueur, puis coupez-le finement.



## 5. Apprêter la cassolette

Pendant ce temps, ciselez finement le **cerfeuil** et coupez le **citron** en quartiers. Juste avant de servir (voir CONSEIL), ajoutez le **mélange de poisson**. Salez et poivrez à nouveau éventuellement.

**CONSEIL :** Attention, les dés de poisson sont petits et cuisent donc très rapidement. Ne les ajoutez à la casserole que lorsque vous êtes prêts à passer à table.



## 3. Faire revenir les légumes

Faites chauffer le beurre à feu moyen dans une marmite à soupe. Faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **fenouil**, le **poireau** et la **carotte** et faites-les revenir 6 à 8 minutes en remuant. Salez et poivrez à votre goût.



## 6. Servir

Ajoutez les **grenailles** à la cassolette ou servez-les séparément. Garnissez la cassolette de **cerfeuil** et éventuellement des fanes de **fenouil**. Pressez les quartiers de **citron** dessus à votre goût.

**Bon appétit !**

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.