

Blanquette de la mer safranée By Cath

Nombre

6 Personnes

Préparation

15 minutes

Cuisson

35 minutes

Pause

--

Version Classique



COOKING By Cath

PLAT - POISSON

INGREDIENTS

- 200g saumon (2 pavés environ)
- 400g dos de lieu noir
- 250g noix de Saint Jacques *
- 200ml crème fraîche
- 100ml vin blanc
- 1 cœur de bouillon légumes (Maggi)
- 500g carottes
- 2 échalotes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Safran (1/8 tsp) **
- 1 càs farine
- 1 càs Maïzena
- Huile olive - Sel - Poivre

Préparation :

- Eplucher et émincer l'ail, l'oignon et échalotes.
- Penser à enlever le germe de la gousse d'ail ***
- Eplucher et laver les carottes. Les couper en fines rondelles
- Préparer les poissons : les essuyer avec du papier absorbant avant d'enlever l'excès d'humidité et les couper en tronçons de 5 cm
- Eponger l'excédent d'humidité sur les noix de Saint Jacques et les ajouter aux tronçons de poissons
- Ajouter 1 càs de farine, mélanger délicatement afin de bien les enrober.

- Faire revenir dans un faitout (de préférence antiadhésif) à feu doux pendant 5 minutes les rondelles de carottes avec l'oignon, l'ail et les échalotes dans 3càs d'huile d'olive. Mélanger régulièrement.
- Ajouter le vin blanc et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes à feu très doux en mélangeant fréquemment.
- Pendant ce temps, délayer le cœur de bouillon légumes Maggi dans 200ml d'eau chaude. Ajouter 1/8 tsp de safran** et mélanger.
- Ajouter les poissons et noix de Saint Jacques dans le faitout, arrosez avec le bouillon, saler et poivrer.
- Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 20 minutes en mélangeant très régulièrement, délicatement pour ne pas abimer les morceaux de poissons
- Diluer 1 Tbsp**** de Maïzena dans les 200ml de crème et les ajouter dans le faitout
- Poursuivre la cuisson pendant 3 à 4 minutes en mélangeant fréquemment.

- Servir aussitôt des tagliatelles fraîches ou avec du riz.

www.passionsbycath.fr



YouTube



COOKING By Cath



© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable



Astuces By Cath

Recette disponible en VIDEO sur YouTube

* J'utilise des petites noix de Saint Jacques surgelées, sans corail, que je mets à décongeler pendant une nuit au réfrigérateur sur du papier absorbant

** 1/8 tsp = 0.62 ml (KIT DE MESURES DE CUISINE MAGNETIQUES)

**** 1 Tbsp = 15 ml (KIT DE MESURES DE CUISINE MAGNETIQUES)

Kit de micro mesures en cuisine à découvrir, rendez-vous sur passionsbycath.fr

*** Oter toujours le germe de vos gousses d'ail pour 3 raisons essentielles
Pour en savoir plus, rendez-vous sur passionsbycath.fr