

Blanquette de Cabillaud aux Légumes Étuvés

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- COEUR DE CABILLAUD	900g
- PETITS POIS	2 tasses
- CAROTTE(S)	4 -5
- COURGETTE(S)	2 petites
- ECHALOTE(S)	2
- AIL EN POWDRE	un peu
- FUMET DE POISSON	400 ml (de fond)
- CRÈME FRAICHE	200 ml
- THYM	2 c à café
- BEURRE DE CUISSON	
- SEL	
- POIVRE	
- MAIZENA	Liant pour sauce

Recette:

- Pelez et coupez les carottes au coupe légumes en petits dés. Faites-les cuire 6 minutes au micro-onde dans un fond d'eau et sous un film alimentaire.
- Coupez les courgettes en bâtonnets de 4-5 cm.
- Emincez finement les échalotes.
- Dans une casserole, faites revenir doucement les courgettes dans du beurre chaud. Ajoutez les petits pois puis les carottes. Salez, poivrez et ajoutez le thym. Baissez le feu, couvrez et laissez étuver doucement les légumes pendant 10 minutes.
- Pendant ce temps, faites saisir les cœurs de poisson dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Ajoutez les échalotes puis mouillez avec le fond de poisson. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 10 minutes (20 min si le poisson est congelé).
- Après ce temps, réservez le poisson au chaud.
- Portez le jus de cuisson à ébullition, ajoutez la crème puis liez avec le maïzna.
- Incorporez les légumes à la sauce ainsi réalisée. Rectifiez l'assaisonnement.
- Servez le cabillaud sur un lit de sauce aux légumes.

Remarque:

Servez avec de la purée de pommes de terre.

