



Les plats principaux

Waterzooi de barbue et légumes d'été

Pour 4 personnes.

Ingrédients

100 grammes d'écrevisses
600 grammes de filet de barbue
1 litre de bouillon de poisson
120 millilitres de crème
120 grammes de haricots verts (coupés en morceaux obliques de 2 cm)
8 pommes de terre grenaille (épluchées, en quartiers)
150 grammes de brocoli (de petites fleurs)
1 carotte (botte, jeunes, épluchées)
2 échalotes (en rondelles)
1 bouquet de cresson
1 courgette (en dés)
1/2 citron (le jus)
4 branches de thym
2 feuilles de laurier
4 brins de persil
beurre
poivre
sel

Méthode de préparation

Cuisez les grenailles à point dans de l'eau légèrement salée. Étuvez tous les légumes durant 2 minutes dans un peu de beurre. Faites un bouquet garni avec le laurier, le thym et le persil. Déglacez les légumes avec le bouillon de poisson et ajoutez le bouquet garni et le jus de citron. Faites cuire à feudoux et couvert pendant 10 minutes. Ajoutez alors les grenailles.

Incorporez la crème aux légumes puis salez et poivrez. Coupez la barbue en lamelles que vous mettez dans le bouillon. Laissez pocher le poisson durant 5 minutes.

Versez le waterzooi dans des assiettes profondes et décorez avec les écrevisses et le cresson.

