



Les plats principaux

Filets de cabillaud aux crevettes, poireaux et grenailles

Pour 4 personnes.

Ingrédients

400 grammes de pommes de terre grenaille
200 grammes de crevettes grises
2 blancs de poireau (en julienne)
1 décilitre de crème (complète)
2 cuillères à soupe de beurre
1 décilitre de vin blanc
1 bouillon de poisson
4 cabillauds (filets)
1 décilitre d'eau
jus de citron
persil (plat)
farine
poivre
sel

Méthode de préparation

Rincez les petites pommes de terre et cuisez-les dans de l'eau salée. En même temps mettez une noix de beurre dans une poêle à feu moyen. Mettez-y les poireaux et salez et poivrez. Avec le couvercle sur la poêle, laissez tranquillement étuver.

Salez et poivrez le cabillaud sur les deux côtés et farinez-le. Déposez le poisson dans une poêle antiadhésive avec une cuillère de beurre et cuisez-le 4 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle et gardez-le au chaud.

Déglacez la poêle avec le vin blanc et l'eau en y délayant le bloc de bouillon. Faites réduire jusqu'à la moitié et ajoutez alors la crème. Passez la sauce et ajoutez les crevettes grises, les poireaux et un peu de jus de citron. Égouttez les pommes de terre et servez-les avec le poisson. Nappez le tout de sauce et terminez avec le persil plat.

Ustensiles de cuisine

Passoire

