

# LA CUISINE DES ÉPICES

Mélanges d'épices créatifs & savoureux

★ Fiche recette ★

## BLANQUETTE DE POISSON

*Un plat léger et savoureux, à réaliser en toutes saisons !*

### CE QU'IL VOUS FAUT :

Pour 5 à 6 personnes environ

- ▶ 1,75 l d'eau + 25 cl de vin blanc sec = 2 litres de liquide
- ▶ 1 kg de poisson au choix (cabillaud, saumon...) découpés en cubes de 4 cm env.
- ▶ 200 à 300 g de moules fraîches et propres
- ▶ Epices : 1 grosse cuil. à s. du **mélange Court Bouillon** de La Cuisine des Epices
- ▶ Légumes pour le bouillon : 1 ou 2 petits poireaux lavés + 3 ou 4 belles carottes émincées en gros tronçons + 1 oignon
- ▶ 200 à 300 g de champignons lavés coupés en 2 ou en 4
- ▶ 1 Citron bio
- ▶ Crème entière semi épaisse 25 cl
- ▶ Sel, poivre, huile, beurre, de la ciboulette
- ▶ Pour les 2 litres de bouillon : 1 bonne cuil. à s. de fumet de poisson en poudre
- ▶ Pour la liaison : Sauceline de la marque Maïzena (ce n'est PAS de la maïzena, c'est de la Sauceline, liaison des sauces blanches

### PRÉPARATION :

#### I. Le bouillon

1. Dans un récipient avec couvercle (type faitout), versez les liquides : 1,75 L d'eau + 25 cl de vin blanc = 2 L de liquide. Ajoutez les carottes en morceaux, les poireaux coupés en tronçons + l'oignon en lamelles. Laissez cuire les légumes à votre convenance : fermes ou bien cuits. Une fois cuit, les sortir du bouillon et les réserver.
2. Dans le bouillon sans les légumes, ajoutez les épices + la cuillère à soupe de fumet de poisson.

#### II. Les poissons

3. Votre bouillon chauffe à toutes petites bulles. Ajoutez les moules dans le liquide bouillonnant. Les sortir dès qu'elles sont ouvertes avec une passoire... au bout de 1 ou 2 minutes de cuisson. Les réserver.
4. Le poisson est taillé en cubes de 4 cm environ. Vous allez cuire les morceaux de poisson sans les brusquer, car la chair est fragile. C'est pourquoi j'utilise une grande écumoire ou une araignée, sur laquelle je dépose quelques cubes à la fois. Je les plonge dans le bouillon (qui chauffe à petites bulles) quelques minutes : entre 5 et 9 minutes. Je les sors de mon bouillon gentiment, puis je renouvelle l'opération jusqu'à ce que tous mes cubes soient cuits. Ainsi, vous préserverez la chair de vos morceaux de poisson. Réserver les morceaux de poissons cuits.

#### III. La réduction du bouillon de votre blanquette

5. Filtrez soigneusement le bouillon. Entamez la réduction pour arriver à 1,25 l environ de liquide réduit et concentré en arômes. Ce temps de réduction est un peu long mais INDISPENSABLE pour CONCENTRER les arômes. Goûtez le bouillon réduit, rectifiez avec le sel et le poivre.
6. Durant le temps de réduction, faire revenir et cuire les champignons selon vos habitudes. Réservez après cuisson. Faites dorer également les morceaux de légumes cuits dans le bouillon dans un peu d'huile et de beurre.

#### IV. Liaison de la sauce de votre blanquette

7. Pour lier le bouillon, je ne fais pas de roux, je choisis de lier avec la sauceline, sans ajout de matière grasse pour préserver la finesse de la sauce. Le bouillon est amené à ébullition : versez un peu de Sauceline en pluie. Mélangez au fouet, laissez l'ébullition reprendre. Répétez ces opérations en ajoutant toujours la Sauceline par étape. Vous arrêtez lorsque vous avez obtenue la consistance souhaitée un peu crémeuse, surtout pas compacte. Retirer du feu.
8. Ajoutez la crème fraîche semi-épaisse dans laquelle vous avez mis un peu de jus de citron + quelques zestes.

#### V. Réchauffez l'ensemble

9. Mettre la casserole ou le faitout sur feu très doux. Déposez délicatement les cubes de poissons dans la sauce ainsi que les moules et les champignons. Laissez chauffer doucement l'ensemble et dressez dans un plat. Parsemez généreusement de ciboulette et un peu de zeste de citron. Vous allez obtenir une sauce onctueuse, veloutée à souhait, aux délicieux arômes de poissons et crustacés. Un vrai délice !



Cette photo «Les épices rient» Tous droits réservés. All rights reserved. Cette photographie appartient à www.lesepicesrient.fr. Elle n'est pas libre de droit et ne peut donc être reproduite ou diffusée à l'occasion d'un autre site que www.lesepicesrient.fr.

LA CUISINE DES ÉPICES

Mélanges d'épices créatifs & savoureux

©La Cuisine des Epices : copie/reproduction non autorisée.

Retrouvez tous nos conseils d'utilisation sur chaque fiche produit de notre boutique : [www.lacuisinedeseepices.fr](http://www.lacuisinedeseepices.fr)

Retrouvez des  
centaines de recettes  
sur notre blog  
[www.lesepicesrient.fr](http://www.lesepicesrient.fr)

