

NAVARIN SAFRANE DE LA MER

Jeudi 17 Novembre 2016

Pour changer de l'agneau et beaucoup plus léger :



Navarin safrané de la mer pour 2 personnes et 8pp- 7 sp -5spl
par part

- 200 g de filet de cabillaud (2 morceaux)*
- 100 g de crevettes crues*
- 150 g de pommes de terre rattes *
- 150 g de carottes *
- 100 g de haricots verts *

- 1/2 fenouil*
- 100 g de navets*
- 50 g de petits pois surgelés*
- 2 gousses d'ail*
- 1 oignon*
- 1 dose de safran
- 10 g de beurre 41 %
- 1 c à soupe de crème à 4 %
- 1 c à soupe de maïzena
- 2 c à café de farine
- 1 sachet de bouillon coquillages Ariaké
- 1 verre à moutarde de vin blanc à cuire
- sel poivre

Laver tous les légumes épluchés, couper en petits dés les pommes de terre, les carottes, les navets, le fenouil et tronçonner les haricots verts

Cuire 10 minutes les légumes à l'eau bouillante salée sauf les haricots verts et le fenouil à cuire 5 minutes (démarrage à froid pour les pommes de terre), les égoutter et les réserver.

Fariner le cabillaud et émincer l'oignon et l'ail dégermé.

Dans une sauteuse, fondre le beurre et faire revenir à feu doux l'oignon et l'ail pendant 2 minutes, rajouter le cabillaud et le faire dorer recto verso .Les retirer

Préparer le bouillon avec 300ml d'eau et le sachet Ariaké.

Rajouter le vin blanc et verser le tout dans la sauteuse

Délayer la maïzena dans la crème et les rajouter à la préparation précédente en fouettant et en chauffant pour l'épaissir. Mettre le safran et rectifier l'assaisonnement

Rajouter le cabillaud, les crevettes crues, les légumes, les petits pois surgelés et prolonger la cuisson 5 minutes.

Servir dans des assiettes creuses

Si vous ne trouvez pas de bouillon de coquillages Ariaké, faire la recette avec un bouillon de légumes

Pour le repas : salade de betteraves + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -navarin safrané de la mer (8pp- 7 sp -5spl) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -2 clémentines (0pp -0 sp). Total : 11pp- 10 sp-8spl

Très bon jeudi