

Blanquette de cabillaud aux épices (Cookeo)



Ingrédients:

- 4 dos de cabillaud
- 4 cs crème liquide à 12 % de mg
- 1 échalote
- 3 carottes
- 1 blanc de poireau
- 400 gr de petits champignons de Paris
- 1 feuille de laurier
- 1 cc de 4 épices
- 20 gr de beurre à 41 % de mg
- 100 ml de vin blanc
- 500 ml d'eau
- 2 cc de fumet de poisson
- 1 cs de maïzena
- sel, poivre
- paprika

Pour 4 personnes / 3 points par personne

La recette

- Eplucher les carottes et les couper en rondelles. Nettoyer les champignons et les couper en deux. Eplucher et émincer l'échalote. Emincer le poireau et le laver.
- Mettre le beurre dans la cuve et le faire fondre en mode dorer. Ajouter alors l'échalote, les champignons, les carottes, le poireau, la feuille de laurier et le 4 épices. Mélanger et faire revenir 1 à 2 minutes.
- Verser le vin blanc, l'eau et ajouter le fumet de poisson, mélanger puis lancer une cuisson sous pression pour 10 minutes.
- Diluer la maïzena dans la crème et la rajouter dans la cuve une fois le temps écoulé. Saler, poivrer, ajouter du paprika puis mélanger.
- Ajouter ensuite le poisson et lancer le mode mijoter pour 15 minutes. Servir une fois que la sauce aura épaissie.