

Pot au feu de truite, moule et écrevisse



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
237714	Moules entières BIO d'Irlande cuites dans leur jus 80/100 Bon&Engagé	100 Gramme
41287	Queues d'écrevisses de Louisiane décortiquées cuites 100/200	50 Gramme
15819	Courgettes rondelles 5 kg Minute Bonduelle	200 Gramme
9970	Poireaux rondelles 2,5 kg Bonduelle	150 Gramme
20086	Ail coupé 500 g PassionFroid	30 Gramme
281685	Plein filet de truite saumonée avec peau 180 g	150 Gramme
	Bouillon de légumes	2 Litre
	Bouquet garni	1 Pièce
	Sel et poivre	PM

Etapas de préparation

- 1 Mettre en décongélation les truites, les moules et les queues d'écrevisses en chambre froide positive
- 2 Cuire et remettre en température les légumes dans le bouillon
- 3 Assaisonner les filets de truite. Les rouler avec la peau en extérieur. Faire un tour de ficelle
- 4 Déposer les filets de truite dans les verrines. Ajouter le bouillon et les légumes chaud, avec les moules et les écrevisses
- 5 Fermer. Finir au bain-marie pendant 7 à 8 minutes

Pot au feu de truite, moule et écrevisse

Idées de substitution et astuce du chef



Cette recette peut se réaliser avec des filets de saumon ou de la longe de cabillaud. Pour éviter l'exsudat au niveau du poisson pocher dans un premier bouillon puis finir avec la verrine.

Laurent Lapiere, conseiller culinaire PassionFroid