

Toute l'année

Blanquette de congé

Spécial
enfants



Blanquette de congre

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 15 minutes

Pour 4 personnes:

600 g de congre coupé en morceaux (pas trop petits), 1 carotte, 1 petite branche de céleri, 50 g de champignons, 1 oignon, 1 échalote, 1 bouquet garni, 0,5 cl de jus de citron, 60 g de beurre, 60 g de farine, 2 jaunes d'œufs, 1 pincée de sel, 100 g de crème épaisse



- Laver et éplucher tous les légumes, et les tailler en bâtonnets.
- Dans une cocotte mettre le poisson et les légumes, couvrir d'eau froide, saler et poivrer, porter à ébullition. Ecumer et laisser frémir jusqu'à complète cuisson du poisson (environ 15 min).
- Égoutter délicatement le contenu de la cocotte et le réserver filmé dans un saladier. Conserver le jus de cuisson. Dans une casserole faire fondre le beurre puis ajouter la farine. Laisser cuire 1 minute et ajouter 75 cl de jus de cuisson, porter à ébullition et laisser cuire à feu doux 5 minutes en remuant régulièrement.
- Mélanger la crème épaisse avec les jaunes d'œufs, détendre avec une louche de sauce et verser la crème détendue dans la sauce. Porter à frémissement pour assurer la liaison. Ajouter un filet de jus de citron. Goûter et rectifier l'assaisonnement, ajouter la muscade.
- Dans le plat de service, disposer le poisson et les légumes, puis napper l'ensemble de la sauce de blanquette.

Le congre est un poisson à chair ferme, il peut donc être remplacé par tout autre poisson de même catégorie (mulet, lotte...).



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 50 espèces majeures de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.

Retrouvez-nous sur pavillonfrance.fr et



La marque des produits
de la pêche française