

Toute l'année

# Pot-au-feu de la mer

Lotte et rouget grondin



  
**PAVILLON FRANCE**

La marque des produits  
de la pêche française



# Pot-au-feu de la mer

Lotte et rouget grondin

Préparation  20 mn

Cuisson  30 mn

Pour 4 personnes



Vous pouvez remplacer la lotte ou le rouget grondin par du merlu, du lieu ou tout autre poisson de votre choix.

- 1 queue de lotte (découpée en tronçons)
- 2 filets de rouget grondin
- 6 pommes de terre
- 2 navets, 4 petites carottes, 1 poireau
- 1 branche de céleri
- 2 brins de thym, 3 feuilles de laurier, 3 brins de persil plat
- 2 bouillons cubes ou 1 fumet de poisson
- 50 g de beurre
- 1 litre d'eau
- 5 baies roses, sel et poivre du moulin

- 1 Laver et peler les légumes.
- 2 Découper les pommes de terre et les navets, émincer le poireau et le céleri, laisser les carottes entières.
- 3 Dans une cocotte, faire revenir les légumes 5 à 6 minutes dans le beurre. Ajouter les 2 bouillons cubes dilués auparavant dans 1 litre d'eau puis le thym et le laurier.
- 4 Porter à ébullition et laisser cuire 15 minutes.
- 5 Ajouter les tronçons ou les morceaux de poisson, continuer la cuisson encore 6 à 8 minutes. Saler et poivrer.
- 6 Parsemer de persil ciselé et servir chaud.



Avec PAVILLON FRANCE, savourez toute la fraîcheur des produits de la pêche française: du bateau à l'assiette, plus de 50 espèces de poissons, coquillages et crustacés pour varier les plaisirs au rythme des saisons.

Toutes nos recettes sur [pavillonfrance.fr](https://pavillonfrance.fr)

