



Coquille de poisson

Ingrédients pour 1 personne

120g de cabillaud
20g de carottes
25g d'oignons
10g de beurre

10g de farine
10g de chapelure
Thym, laurier, sel, poivre

Préparation

Emincer les carottes et oignons.

Préparer le court bouillon avec les carottes, les oignons, le thym, le laurier, le sel et le poivre.

Départ à froid, puis laisser infuser avec un frémissement pendant 20 minutes.

Filtrer le court bouillon et le remettre à chauffer.

Ajouter le poisson.

Faire cuire 5-6 minutes.

Réaliser une sauce blanche.

Prélever 125mL de court bouillon.

Réaliser un roux blanc, puis mouiller avec le bouillon.

Remettre à cuire et faire épaissir à feu doux en remuant constamment.

Retirer le poisson du bouillon.

Emietter le poisson et mélanger avec la sauce.

Dresser en coquille, parsemer de chapelure et mettre à dorer au four.