

Marmite de la mer

#unjourunerecette 44 - 2 mai 2020

Ingrédients (pour 2 personnes) :

<i>2 filets de rougets</i>	<i>1 oignon</i>
<i>150 de dos de cabillaud</i>	<i>1 carotte</i>
<i>4 gambas</i>	<i>1 gousse d'ail</i>
<i>6 moules</i>	<i>1 verre de vin blanc</i>
<i>Vin blanc</i>	<i>25 cl de crème</i>
<i>Sel, poivre</i>	<i>Safran</i>
	<i>Sel, poivre</i>

Décortiquer les gambas et garder les têtes.

Faire revenir les têtes de gambas avec l'oignon, la carotte et l'ail puis ajouter le vin blanc et laisser réduire de moitié. Ajouter la crème, le safran, le sel et le poivre puis laisser frémir environ 10 mn. Passer le tout au chinois et réserver.

Ouvrir les moules au vin blanc puis faire cuire le rouget et le cabillaud au four à 200°C pendant 6 mn environ.

Faire sauter les gambas.

Dresser les poissons dans une assiette creuse et ajouter la sauce.

Servir avec des légumes de saison ou du riz.

