



NAVARIN DE LA MER

Pour 4 personnes

- 500 g de filets de poisson à chair ferme (cabillaud – merlan – lieu – lotte) taillés en médaillon.
- 500 g de moules
- 9 crevettes décortiquées
- 250 g de champignons de Partis
- 1 carotte
- 1 échalote
- 1/4 de fenouil
- 30 cl de fumet de poisson
- 15 cl de vin blanc
- 1 jaune d'œuf
- 10 cl de crème liquide
- 1 c café rase de maïzena

Faire ouvrir les moules sur feu vif, les décortiquer, et filtrer le jus.

Faire dorer les champignons coupés en 2 et l'échalote finement ciselée dans du beurre pendant 5 minutes. Mélanger le jus avec le fumet de poisson et cuire le poisson pendant 5 mn dans le fumet frémissant.

Hacher le fenouil, tailler la carotte en lanières, faire cuire le tout 5 mn dans de l'eau bouillante, et égoutter.

Battre le jaune d'œuf avec la crème et la maïzena. Ajouter ½ louche du fumet en fouettant. Verser dans le fumet et laisser épaissir à feu doux, en remuant. Ajouter un filet de citron. Réchauffer y les fruits de mer, les champignons et les légumes. Ajouter le poisson.

Vous pouvez utiliser des fruits de mer surgelés. Vous pouvez accompagner le navarin de vol au vent ou de riz.