

MENU DU 10 DÉCEMBRE



DEJEUNER :

POT AU FEU DE POISSON

VOTRE RECETTE DISPONIBLE CI-DESSOUS



LÉGUMES POT AU FEU + RIZ

CLÉMENTINE



DINER :

GALETTE FORESTIÈRE

GARNIE DE CHAMPIGNONS, JAMBON ET FROMAGE DE CHÈVRE
(SUPPRIMER LE FÉCULENT LE MIDI SI PAS DE FÉCULENT LE SOIR)

VOTRE RECETTE DISPONIBLE CASE 2

**SALADE DE ROQUETTE
POMME AU FOUR**



POT-AU-FEU DE POISSON

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600g Filets de poisson fermes (cabillaud, mérrou, etc)
- 200g Crevettes décortiquées
- 4 Carottes
- 2 blancs de poireaux
- 2 navets
- 2 Oignons
- 30cl Vin blanc
- 5 cuil. à soupe Fumet de poisson en poudre
- 1 Bouquet garni, 4 Brins de persil
- 15g Beurre
- 15 cl Crème fraîche allégée
- Sel, Poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 35 MIN

TEMPS TOTAL : 50 MIN

PRÉPARATION

1.

- *Epluchez puis nettoyez les carottes, les navets et les poireaux.*
- *Détaillez-les ensuite en morceaux.*

2.

- *Epluchez et émincez les oignons.*
- *Faites-les revenir dans le beurre chaud dans une grande cocotte.*
- *Mélangez quelques instants, puis versez le vin blanc.*

3.

- *Dès l'ébullition, ajoutez 1 l d'eau et la poudre de fumet.*
- *Mélangez, attendez de nouveau l'ébullition puis versez les légumes et le bouquet garni.*
- *Salez légèrement et poivrez.*

4.

- *Laissez cuire 25 min à petits bouillons et à découvert.*

5.

- *Entre-temps, coupez les filets de poisson en petits cubes de 4 à 5 cm de côté.*
- *Plongez les morceaux de poisson dans le pot-au-feu et laissez-les cuire pendant 10 min à petits frémissements.*

6.

- *Retirez le bouquet garni du bouillon et incorporez-y la crème fraîche.*
- *Mélangez délicatement puis ajoutez les crevettes pour les faire chauffer quelques instants.*

7.

- *Retirez du feu et parsemez de persil avant de servir.*