



BLANQUETTE DE POISSON ACCOMPAGNEE DE COURGETTES AU SAFRAN

Ingrédients pour 4 pers.:

480 g de filet de poisson (lieu ou cabillaud)
200 ml de bouillon de légumes
20 g de farine (ou 15 de Maïzena)
1 jaune d'œuf
2 carottes
5 g de beurre doux
800 g de courgettes
1 dosette de safran
sel, poivre

Préparation des légumes :

Laver et éplucher les légumes.
Râper les courgettes. Couper les carottes en rondelles.
Faire cuire les carottes 10 minutes à la vapeur.
Plonger les courgettes quelques minutes dans de l'eau bouillante salée avec la dose de safran.
Réserver au bain-marie séparément, les courgettes et les carottes.

Préparation de la blanquette de poisson :

Délayer le bouillon de légumes avec 20g de farine (ou maïzena).
Porter la sauce à ébullition pendant 10 minutes sans cesser de mélanger.
Rincer les filets de poisson puis les couper en cube.
Rajouter à la sauce les cubes de poisson et les carottes coupées en rondelles.
Mélanger délicatement, laisser réduire un peu, mettre une noix de beurre et compléter l'assaisonnement si nécessaire.
Disposer le tout dans un plat.
Servir la blanquette de poisson accompagnée des courgettes.

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr