

POT AU FEU DE LA MER

Pour 6 à 8 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min



1 petit bulbe de fenouil

2 carottes

12 petites pommes de terre type Charlotte

1 ou 2 jeunes poireaux

1 oignon

600 g de poisson (saumon, loup de mer)

300 g de moules décoquillées

16 noix de Saint-Jacques

1 verre de vin blanc

25 cl de court-bouillon

1 cuillère à soupe de sucre blond de canne

1 citron bio

25 cl de crème liquide

1 étoile de badiane

coriandre en graines

sel

poivre

coriandre fraîche

huile d'olive

Peler l'oignon et l'émincer.

Peler et laver les carottes, les détailler en rondelles.

Peler et laver les pommes de terre, les couper en deux si nécessaire.

Eplucher le(s) poireau(x), le(s) laver et le(s) couper en rondelles.

Laver le fenouil et l'émincer finement.

Dans une grande cocotte, faire chauffer 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et y faire revenir les légumes pendant 5 min en remuant souvent.

Ajouter le vin blanc, le court bouillon chaud et le sucre. Laisser cuire 25 à 30 min à couvert.

Pendant ce temps, laver le citron bio et le couper en rondelles.

Laver la coriandre et la hacher.

Verser la crème dans la cocotte, ajouter le citron, la badiane, la coriandre en grains et les morceaux de poisson, les moules et les coquilles St Jacques. Mélanger très délicatement et laisser cuire 10 min à couvert.

Au moment de servir, parsemer le pot au feu de la mer de la coriandre hachée, arroser d'un filet d'huile d'olive.