



CASSOLETTE DE POISSON ET LÉGUMES DE SAISON GRATINÉS AU SAFRAN

INGRÉDIENTS (4 PERS)

- 600g de filet de poisson
- 2 panais
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 2g de safran
- huile d'olive
- 250g de crème liquide 35%



PRÉPARATION

Lever les filets de julienne, réaliser un fumet de poisson avec les arrêtes et les épluchures de légumes. Couper en dès de 2 cm le poisson.

Couper en dès de 1 cm les légumes et hacher l'ail. Mélanger le tout avec sel, poivre et huile d'olive. Enfourner à couvert à 180°C environ 15 min.

Faire chauffer a crème et infuser le safran à couvert avec le bouquet garni. Faire réduire le fumet de poisson de moitié, ajouter la crème au safran et faire réduire de nouveau.

Monter les cassolettes avec les dès de légumes et de poisson, ajouter la sauce réduite à hauteur. Au moment de servir, enfourner environ 15 min (jusqu'à ce que le dessus soit légèrement gratiné)



les tables du gers



Le Comptoir des Colibris
6 place de la Halle
32420 Cologne
TÉL : 05 62 06 73 45