

La blanquette de Brochet du Lac Léman au Safran

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 300g de filet de brochet désarrêté
- 1 carotte
- 1 petit poireau
- 1 branche de céleri
- 1 branche d'estragon
- 0,5lt d'un bon fumet de poisson
- 100g de crème
- 1CS de féculle de maïs (Maïzena)
- Pistils de safran
- Sel

PRÉPARATION:

Mettre à tremper vos pistils de safran dans un peu d'eau froide. Détailer les filets de brochet en gros dés. Éplucher les légumes et les tailler en rouelles.

Amener le fumet de poisson à ébullition, saler légèrement puis y plonger les légumes et la branche d'estragon. Cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes environ. Lorsque les légumes sont cuits, les retirer et les réserver sur une assiette.

Amener à nouveau le fumet à ébullition y mettre les dés de brochet, retirer du feu et couvrir. Laisser cuire le poisson hors du feu dans le fumet chaud pendant 15 minutes environ. L'égoutter ensuite délicatement et le réserver.

Faire réduire le fumet de cuisson de moitié, ajouter la crème et réduire encore d'un quart. Diluer la féculle avec un peu d'eau froide et l'ajouter petit à petit à la sauce. Le but étant d'obtenir une consistance bien onctueuse. Ajouter le safran avec son eau de trempage, puis le brochet et les légumes.

Chauffer délicatement afin de ne pas casser les dés de poisson et servir bien chaud!

Une petite astuce si vous utilisez des pistils de safran.

Pour qu'ils développent un maximum de saveur, mettez-les à tremper dans un peu d'eau froide 1 heure avant l'utilisation!