

safran oct8bre occitan

Recette et photographie tirées de <http://www.lacuisinedefabrice.fr>

Nage de Poissons et Crustacés au Safran

4 personnes

Ingrédients

200 g de carottes
200 g de courgettes
200 g de navets
Un ½ l de bouillon de volaille
60 cl de fumet de poisson
400 g de filet de lotte
1 dose de pistil de safran
400 g de filet de saumon
8 noix de Saint-Jacques
8 gambas crues 16/20
2 branches de persil
2 cuil. à soupe de crème épaisse
Sel, poivre.

Méthode

Epluchez, lavez et taillez en petits dés les carottes, les navets et les courgettes. Faites chauffer le bouillon de volaille avec la branche de persil. Ajoutez les carottes et les navets. Après 3 minutes de cuisson, ajoutez les courgettes et laissez cuire encore 1 minute. Egouttez rapidement.

Découpez les filets de saumon et de lotte en cubes. Décortiquez les gambas. Assaisonnez les poissons et les crustacés avec du sel et du poivre.

Dans une large casserole ou sauteuse, faites chauffer le fumet de poisson. Ajoutez les morceaux de lotte, ajouter le safran et faites cuire pendant 3 minutes à couvert. Ajoutez ensuite les morceaux de saumon, saupoudrés légèrement de safran, et faites cuire encore 2 minutes. Débarrasser rapidement à l'aide d'une écumoire et faites réduire sans couvercle le fumet de moitié (5 minutes environ, feu au maximum). Dans une autre poêle, faites sauter les noix de Saint Jacques et les gambas pendant 2 minutes. Terminez la sauce en ajoutant la crème fraîche. Portez à ébullition, fouettez et rectifiez l'assaisonnement.

Dans une assiette creuse, déposez les légumes, couvrez avec les morceaux de poissons et de crustacés, versez la sauce et décorez avec quelques brins de coriandre.

Accompagnez de croûtons, taillés dans une baguette fraîche, toastés et frottés à l'ail.