

Blanquette de poisson (saumonette)

Pour 4 personnes

MATIERES PREMIERES				PROGRESSION
Ingrédients	U	QU	QU	
POISSON				Préparation et cuisson : 30 min * Éplucher l'oignon et le piquer de 3 ou 4 clous de girofle. Couper la saumonette en tronçons. * Diluer le court bouillon dans un litre d'eau, ajouter l'oignon et porter à ébullition ; y plonger la saumonette et laisser cuire à feu doux 10 min ; égoutter en conservant le bouillon de cuisson. * Dans une casserole, faire fondre la margarine, incorporer la farine et laisser cuire 2 min ; ajouter petit à petit du bouillon de cuisson pour obtenir une sauce onctueuse ; saler et poivrer ; ajouter les champignons puis la crème fraîche et le jaune d'œuf ; bien mélanger à petit feu 2 min ; remettre le poisson dans cette sauce et servir bien chaud.
saumonette	Kg	0,800		
LEGUMES				
champignons	U	1,000		
EPICERIE				
court bouillon de poiss	U	1,000		
farine	Kg	0,030		
CREMERIE				
crème fraîche	cui sou	1,000		
margarine	Kg	0,030		
jaune d'œuf	U	1,000		
sel, poivre	PM			
clous de girofle	PM			