

recette écomiam

BLANQUETTE DE POISSONS



4 pers.



5 min



25 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 400 g de trio de poissons décongelés
- 250 g de mix de champignons bio
- 200 g de carottes en rondelles
- 200 g de poireaux coupés
- 1 cuillère à soupe de persil
- 3 cuillères à soupe d'échalote

Épicerie / Marché

- 60 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 40 cl de crème liquide
- jus de citron
- sel & poivre

Préparation

- Faites cuire les carottes dans l'eau, vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau et réservez.
- Faites cuire les champignons à feu vif et ajoutez 30 g de beurre, réservez.
- Faites cuire les poireaux avec 30 g de beurre, ajoutez le trio de poissons, les carottes et les champignons.
- Ajoutez les échalotes, la crème et la moutarde. Salez et poivrez.
- Ajoutez le jus de citron et le persil avant de servir.

Bon appétit !