



La poêlée de la mer

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Du poisson, des langoustines et des légumes.

Ingrédients :

- 400 gr de brocolis
- 2 carottes
- 1 poivron rouge
- **150 gr d'encornet**
- 150 gr de saumon frais
- 1 oignon rouge
- 80 gr de fèves fraîches
- **400 gr de langoustines**
- 200 gr d'haricots verts
- 1.5 litre de fumet de poisson
- Sel fin et poivre du moulin
- Huile d'olive



Pour 4 personnes



Réalisation de la recette :

Décortiquer et réserver au **réfrigérateur les langoustines**. Couper en petits **cubes les encornets** et les faire cuire dans un fumet de poisson pendant 20 minutes. Faire cuire dans une eau salée **les sommités de brocolis**. Les sommités sont des petits bouquets de brocolis d'une grosseur d'environ **une noix**. Il faut qu'ils restent croquants pour éviter l'écrasement dans la poêlée. Les rafraîchir dans une **eau glacée** après cuisson. Les fèves doivent être **blanchies pour ôter leurs peaux**. Et les blanchir à nouveau pour une précuisson. Les rafraîchir dans une eau glacée juste après ébullition. **Eplucher l'oignon** rouge et l'émincer finement. Cuire à l'anglaise (eau bouillante salé) **les haricots verts**. Et comme les brocolis et les fèves, les rafraîchir dans une eau glacée. **Le pavé de saumon** quant à lui sera coupé en **cubes** après avoir ôté au préalable les arêtes. Le poivron rouge est coupé en cubes et réserver. **Eplucher les carottes** et les couper en rondelles. Les cuire à l'eau salée. Dans une **poêle anti-adhésive**, ajouter de **l'huile d'olive** et chauffer plein feu. Ajouter les poivrons rouges et les rissoler pendant 5 minutes. Ajouter les oignons rouges, assaisonner et rissoler le tout sur feu moyen jusqu'à la cuisson des poivrons. **Débarrasser après cuisson**. Sans laver votre poêle, la remettre sur un feu vif avec un filet d'huile d'olive. Faire sauter 2 minutes les cubes de saumon. Débarrasser quand vos cubes sont pratiquement cuits. Remettre à nouveau **votre poêle sur un feu vif**. Verser un peu d'huile d'olive et ajouter les carottes et les haricots verts. Assaisonner et les faire sauter pendant 3 minutes. Ajouter **ensuite les fèves**, revenir 1 minute et ajouter les encornets. Continuer à faire sauter sur un feu moyen en **rectifiant l'assaisonnement**. Ajouter les poivrons et les oignons



Recette de www.vision-plaisir.fr

cuits. Mettre les brocolis tout en continuant de faire sauter le tout. **Terminer la poêlée** en ajoutant les cubes de saumon et les langoustines crues. **Sauter 2 minutes et servir**. Les langoustines demandent très peu de cuisson et **seront parfaites** au moment de servir. **Bon appétit à tous.**

