

Cocotte retour de pêche



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 47 mn

Une cocotte pleine de saveurs permettant d'apprécier les produits de la mer...

Recette proposée par : Sophie Rocher

Ingrédients

- 400 g de saumon
- 400 g de lotte
- 3 carottes
- 2 poireaux
- 2 cc de concentré de tomate
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- bouillon de poisson
- sel, poivre
- pour le risotto :
- 500 g de riz - pour risotto
- 200 g de parmesan râpé

Préparation

- 1 Epluchez les légumes et coupez-les en morceaux.
- 2 Déposez les légumes dans une cocotte et recouvrez de bouillon. Faites bouillir une vingtaine de minutes, puis ajoutez le poisson. Poursuivez la cuisson pour environ 10 minutes. Egouttez les légumes et les poissons. Assaionnez en sel et en poivre.
- 3 Faites cuire le riz pendant 17 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Remuez régulièrement. 3 minutes avant la fin, ajoutez le parmesan et mélangez jusqu'à la fin de la cuisson.
- 4 Pendant ce temps, dans une casserole, faites fondre le beurre et ajoutez la farine. Remuez bien et mouillez avec le bouillon. Ajoutez alors le concentré de tomate et nappez les légumes et les poissons de cette sauce. Servez bien chaud avec le riz.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

