

AVEC MARÉE BLEUE,
LE CHEF C'EST MOI !



• COLIN AUX PETITS POIS •

INGREDIENTS

- 6 darnes de colin de 180 g chacune
- 15 cl de fumet de poisson
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 50 g de farine
- 15 cl d'huile d'olive
- 15 cl de vin blanc sec
- 200 g de petits pois écossés (frais ou surgelés)
- 3 feuilles de laitue
- 2 c. à s. de persil plat ciselé
- Sel, poivre



Préparation : 45 min
Cuisson : 25 min



6 pers.



PREPARATION

Rincez les darnes de colin à l'eau fraîche et épongez-les avec du papier absorbant. Pelez deux oignons et émincez-les finement. Pelez les gousses d'ail et écrasez-les. Farinez les darnes de colin.

Dans une cocotte, faites chauffer 10 cl d'huile, ajoutez les darnes de colin et faites-les dorer à feu moyen 2 min de chaque côté. Salez et poivrez en cours de cuisson. Sortez les darnes à l'aide d'une spatule et gardez-les au chaud dans une assiette. Jetez le jus de cuisson.

Faites chauffer les 5 cl d'huile restants dans la cocotte, ajoutez les oignons émincés et l'ail écrasé. Faites-les dorer 6 min. Mouillez avec le vin et le fumet. Portez à ébullition. Faites cuire les petits pois avec un oignon et les feuilles de laitue.

Dans la cocotte, ajoutez les darnes de colin puis les petits pois autour et laissez cuire à feu moyen pendant 2 min. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Parsemez de persil ciselé et servez aussitôt.

Recettes à collectionner sur www.mareebleue.fr

Le poteau d'Yvrac, 101 avenue du Périgord - 33370 Yvrac