

Blanquette de la mer (Version Éric)

Cuisson en Marmite Norvégienne

France • Recette de famille pour 4 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Parce que cette blanquette, ce n'est pas juste un plat... c'est un souvenir ❤️

C'est une recette que me faisait "Mamie" quand j'étais petit.

Une sauce douce et onctueuse, des morceaux de poisson bien tendres, le parfum du beurre et du citron dans la cuisine...

❤️ Aujourd'hui, je la prépare en marmite norvégienne : la cuisson est douce, respectueuse du poisson et les saveurs ont le temps de se développer tranquillement.

Une recette simple, réconfortante, pleine de souvenirs... qui mijote toute seule sans attacher. Qui dit mieux ? 🍲🔥

🔪 Préparation
15 min

🔥 Sur le feu
10 min jusqu'à
ébullition + 5 min de
maintien

🍲 En marmite
1 h 45

🕒 Temps total
environ 2 h



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

📋 Ingrédients pour 4 personnes

- Poisson blanc ferme : **500 g** (cabillaud, lieu, julienne...)
- Poisson plus gras : **300 g** (saumon idéal pour la couleur, truite, lotte...)
- Oignon : **1** (émincé)
- Poireau : **1** (en fines rondelles)
- Carotte : **1** (en petits dés)
- Beurre : **30 g**
- Farine : **30 g + 2 c. à soupe**
- Bouillon de poisson ou de légumes : **60 cl**
- Crème fraîche épaisse : **10 cl**
- Jaune d'œuf : **1**
- Jus de citron : **1 c. à soupe**
- Sel • Poivre • Muscade
- Persil frais haché

⚠️ Sécurité : le réflexe à ne pas oublier

La cocotte doit être portée à **pleine ébullition** avant d'être placée dans la marmite, puis transférée **immédiatement**, couvercle bien fermé. Au moment de servir, vérifiez que le plat est bien chaud ; en cas de doute, remettez quelques minutes à ébullition.

 La recette pas à pas**1 Sur le feu** 10 min jusqu'à ébullition + 5 min de maintien**Faire revenir les légumes**

Faites revenir l'oignon, le poireau et la carotte dans le beurre 5 minutes sans coloration.

Lier la sauce avec le bouillon

Ajoutez la farine, mélangez bien, puis versez progressivement le bouillon chaud pour obtenir une sauce fluide.

Ajouter le poisson

Coupez les poissons en gros morceaux (3 à 4 cm) et ajoutez-les. Salez, poivrez, ajoutez une pointe de muscade.

Porter à ébullition

Portez à ébullition sans brutalité et maintenez 5 minutes.

2 En marmite norvégienne 1 h 45 *sans surveillance***Mise en Marmite Norvégienne**

👉 Placez immédiatement le faitout fermé dans la marmite norvégienne. Laissez cuire 1 h 45 sans ouvrir 😴

3 Finition & service**Retirer poissons et légumes**

Retirez délicatement poissons et légumes.

Préparer la liaison

Fouettez le jaune d'œuf, la crème et un peu de jus de cuisson. Remettez la sauce en température douce.

Lier la sauce et assaisonner

Incorporez le mélange, ajoutez le jus de citron et rectifiez l'assaisonnement.

Terminer et servir

Replacez les poissons, mélangez délicatement. Parsemez de persil frais 🌿

 L'astuce en plus

Accompagnements : riz nature, pommes vapeur, tagliatelles fraîches ou bon pain rustique 🍞

 Ce que la marmite norvégienne change

- Zéro surveillance ✨
- Pas de poisson trop cuit 🔥
- Le feu reste éteint pendant 1 h 45 de cuisson en marmite 📱
- Une texture fondante et une sauce parfaitement nappante 🍴