

Blanquette de la mer

Cuisson en Marmite Norvégienne

France • Grand classique revisité pour 4 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Parce qu'on aime les plats généreux... mais tout en finesse 🌊
 Cette blanquette associe poissons fermes, poissons plus fondants et moules fraîches pour une sauce riche en saveurs marines.

La marmite norvégienne permet une cuisson douce, progressive, idéale pour respecter la texture du poisson sans le surcuire.

❤️ Résultat : une sauce nappante, parfumée au vin blanc et au jus de moules... et des morceaux parfaitement tendres. Qui dit mieux ? 😊🔥

🔪 Préparation
20 min

🔥 Sur le feu
15 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 : **400 g** (cabillaud, lieu, julienne...)
- Poisson plus gras : **200 g** (saumon, truite, lotte...)
- Moules fraîches : **300 g**
- Oignon : **1** (émincé)
- Poireau : **1** (en fines rondelles)
- Carotte : **1** (en petits dés)
- Beurre : **30 g**
- Farine : **30 g**
- Bouillon de poisson ou de légumes : **60 cl**
- Vin blanc sec : **10 cl**
- Crème fraîche épaisse : **10 cl**
- Jaune d'œuf : **1**
- 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** 15 min jusqu'à ébullition + 5 min de maintien**Ouvrir les moules**

Faites ouvrir les moules dans le faitout avec 2 c. à soupe d'eau, couvercle fermé, 3 à 4 minutes à feu vif. Retirez-les, filtrez le jus et réservez-le (il servira pour la sauce). Décortiquez les moules.

Faire revenir les légumes

Dans le même faitout, faites revenir l'oignon, le poireau et la carotte dans le beurre 5 minutes, sans coloration.

Épaissir la sauce

Ajoutez la farine, mélangez, puis versez progressivement le bouillon chaud, le vin blanc et le jus filtré des moules, jusqu'à obtenir une sauce fluide.

Laisser réduire

Laissez réduire 2 à 3 minutes.

Ajouter le poisson

Ajoutez les poissons coupés en gros morceaux (3 à 4 cm).

Assaisonner

Salez légèrement, poivrez et ajoutez une pointe de muscade.

Porter à ébullition

Portez à ébullition douce et maintenez 5 minutes.

2 En marmite norvégienne 1 h 45 *sans surveillance***Transférer en marmite**

Fermez et placez immédiatement dans la marmite norvégienne. Laissez cuire 1 h 45 sans ouvrir.

3 Finition & service**Retirer le poisson**

Retirez les morceaux de poisson.

Réchauffer les moules

Ajoutez les moules décortiquées dans la sauce et laissez réchauffer 2 minutes à feu doux.

Lier la sauce à l'œuf

Mélangez le jaune d'œuf, la crème et un peu de sauce chaude. Incorporez hors du feu pour lier la sauce.

Remettre le poisson et servir

Remettez les poissons délicatement. Rectifiez l'assaisonnement et parsemez de persil 🌿

 L'astuce en plus

Servez avec du riz, des tagliatelles fraîches, une purée de pommes de terre ou du pain grillé frotté à l'ail 🍷

 Ce que la marmite norvégienne change

- Cuisson douce idéale pour le poisson ✨
- Texture parfaitement maîtrisée 🔥
- Le feu reste éteint pendant 1 h 45 de cuisson en marmite 🍲
- Sauce bien liée, naturellement nappante 🥄