



## Eglefin en cocotte

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**15 min**

Cuisson  
**15 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 150 g d'églefin
- 100 g de carottes coupées en petits dés
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curry jaune moulu
- 70 ml de fond de poisson
- 1 demi-pomme Granny coupée en dés
- 100 ml de coulis de tomate
- 1 cuillère à soupe d'estragon frais ciselé
- 20 ml crème culinaire allégée (5 à 7% MG)
- poivre & sel

### Préparation

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites suer l'ail et les carottes 2 minutes.
2. Ajoutez le curry et mouillez avec le fond de poisson.
3. Porter à ébullition et cuire sur feu moyen pendant 5 minutes.
4. Incorporez la crème, la pomme, le coulis de tomate et l'estragon à la réduction et amener à ébullition.
5. Ajoutez le poisson. Poivrez, salez. Cuire 5 à 7 minutes.