



Phase : **Stabilisation**

Type : **Plat**

Recette : **Cassolette de poisson**

Calories
396 kcal/personne

Préparation
15 min

Cuisson
10 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 120 gr de loup de mer ou autre poisson blanc
- 400 ml de bouillon de poissons
- 100 gr de carottes coupées en fines rondelles
- 40 gr de mini penne
- ½ boîte de tomates concassées
- 10 gr de parmesan râpé
- 1 petit oignon émincé
- ½ petite gousse d'ail écrasée
- 1 grosse poignée de cerfeuil frais
- quelques branches de romarin
- zeste de citron
- 1 capsule de safran
- sel et poivre

Préparation

1. Chauffer 100 ml du bouillon jusqu'à frémissement
2. Ajouter les oignons, les carottes, le poivre et les aiguilles de romarin et infuser 3 minutes
3. Verser les tomates, le reste de bouillon, le safran et les pâtes
4. Après 2 minutes ajouter le poisson, pocher 6 minutes et rectifier l'assaisonnement
5. Hors du feu, parsemer de cerfeuil, de zeste, d'ail et de parmesan