



Blanquette de la mer

Temps de préparation : 30 minutes

Difficulté : moyenne

Ingrédients pour 4 personnes :

450g de Frutti di Mare, Escal

250g de Saumon Bio, Escal

250g Tagliatelles (ou riz)

1 litre de fumet de poisson

1/2 litre de crème liquide

100g de beurre

70g de farine

Sel

Poivre



Préparation :

1. Décongeler et égoutter les fruits de mer et réserver.
2. Couper le saumon en petits cubes puis cuire les pâtes (ou le riz) dans une casserole d'eau salée.
3. Réaliser un roux en mélangeant dans une casserole le beurre et la farine, laisser cuire 2 minutes puis ajouter le fumet de poisson. Mélanger jusqu'à épaississement puis ajouter la crème liquide et assaisonner.
4. Faire revenir dans une grande poêle bien chaude les fruits de mer et le saumon bio avec un peu de beurre 5 à 6 minutes, saler et poivrer.
5. Mélanger les fruits de mer et le saumon avec la sauce et servir avec les tagliatelles (ou le riz).