

Waterzoï d'Eglefin - Belgique

Par Laurent Mariotte - Revisitée



Légumes étuvés puis poisson poché



Le service avec œuf battu et crème

Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 30 min – Cuisson : 30 min



6 filete d'eglefin



1 oignon



1 poireau



2 carottes



2 PDT



4 càs huile d'olive



2 jaunes d'œuf



15 cl de crème



½ jus de citron



Poivre et sel

Préparation

1. Eplucher tous les légumes, les découper, les rincer, les égoutter.
2. Les étuver 15 min en poêlon, avec 4 càs d'huile d'olive, rajouter 2 verres d'eau et couvrir.
3. Mélanger le jaune d'œuf à la crème, rajouter le jus de citron, mélanger. Réserver.
4. Pocher le poisson 5 min dans le jus du bouillon de légumes, dans le poêlon. Réserver.
5. Nota : Si trop de filets, les pocher en 2 fois. Réserver dans une assiette.
6. Option : Le bouillon en soupe avec quelques légumes. Compléter d'eau. Ne pas mixer.
7. Dans un plat huilé, réunir légumes et crème, saler léger et poivrer, remuer.
8. Rajouter du bouillon de légumes. Plonger le poisson dans le plat. Il doit tremper.
9. Garder au chaud (Bain marie ou four). Servir chaud.

Avec : Pâtes fraîches ou riz long blanc - Ce plat convient très bien avec un dos de cabillaud.

Nota : Le waterzoï est une recette originale de Belgique, qui se consomme en hiver, de préférence.

* * * 6 février 2023 * * *