

Hoki au court-bouillon (poisson)

Ingrédients

Pour préparer ma recette de Hoki au court-bouillon (poisson) il me faut :

- 1 oignon piqué de clous de girofle
- 3 échalotes
- 2 carottes
- 8 filets de Hoki
- 1 verre de vin blanc
- 3 feuilles de laurier
- 50 grammes de beurre
- 50 grammes de farine
- 200 grammes de crème
- Sel et poivre



Étapes pour la recette



Faire un court-bouillon en versant dans une casserole :

2 litres d'eau

le vin blanc

les légumes



Ajouter 10 grammes de sel et chauffer à feu vif 10 minutes



Faire un roux :

Faire fondre le beurre dans une casserole



Ajouter la farine



Bien mélanger avec le fouet 1 à 2 minutes sur un feu doux
afin que le roux n'attache pas
Laisser refroidir



Mettre le poisson dans le court-bouillon :
8 minutes pour un poisson frais
15 minutes pour un poisson surgelé



Mettre le poisson dans le plat de service



Mettre 1 litre de bouillon sans la garniture dans le roux
Chauffer à feu moyen toujours en remuant bien avec le fouet



Ajouter la crème
Saler et poivrer si besoin



Verser à la louche la sauce sur le poisson



Ajouter quelques rondelles de carottes



Ajouter un peu de persil



Bon appétit !