

Turbot poché aux morilles

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 tronçons de turbot avec arêtes, de 400 g chacun
- 40 g de morilles déshydratées ● 1 sachet de Court-Bouillon Avec de beaux morceaux de légumes MAGGI® ● 1 échalote
- 1 oignon ● 3 verres de riz ● 3c. à soupe de crème fraîche ● Jus de 1 citron

DIFFICULTE :



PREPARATION :
20 min.

CUISSON :
10 min.

SAISONNALITE :
Toute l'année

- Déposez l'échalote hachée dans un plat beurré allant au four puis ajoutez le turbot.
- Dans une casserole, versez le sachet de court-bouillon avec 2 dl d'eau chaude, portez à ébullition puis mouillez le turbot avant d'enfourner à 160°C (th.5) pour 30 min.
- Récupérez le jus de cuisson dans une casserole, ajoutez les morilles, réduisez de moitié puis incorporez le jus de citron et la crème.
- Accompagnez d'un riz pilaf : dans une casserole, mélangez le riz à l'oignon compoté à l'huile d'olive, puis ajoutez 9 volumes du jus de cuisson du turbot. Portez à ébullition et faites cuire, à couvert, au four à 180°C (th.6) pendant 18 min.

La recette minute !

Assaisonnez les filets de turbot de graines de pavot et de fleur de sel puis faites-les cuire, sur la plancha chaude et légèrement huilée, 3 à 4 min. de chaque côté. Servez votre poisson avec une sauce à base de beurre, de graines de vanille, de thym, de sauce soja et de jus de citron.

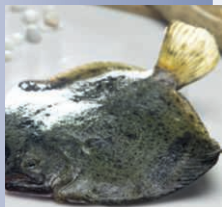
Que boire avec ?
Pinot Gris d'Alsace

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. A CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

**Auchan**
Vivons mieux. Vivons moins cher.

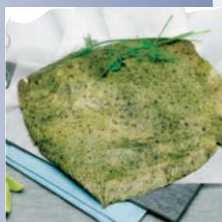
RECEPTION

Turbot, un poisson haut en saveurs



Focus sur les différentes espèces

- Le turbot est un poisson extrêmement rare, présent sur toutes les côtes françaises. De couleur brunâtre, parsemé de tâches blanches et noires, il possède les deux yeux du même côté.



Focus sur l'élevage du turbot

- C'est en raison de sa rareté que l'élevage du turbot dans les fermes aquacoles s'est beaucoup développé.
- Le premier mois d'élevage correspond à la période d'alimentation à partir de proies vivantes. Quant à la période de grossissement, elle se pratique en bassins à terre peu profonde et dure de 18 mois à 2 ans.
- Pour une meilleure qualité de la chair, le turbot jeûne pendant 48h avant d'être pêché. Il est ensuite abattu par refroidissement brutal dans la glace puis lavé et parfois découpé.

Filet ou entier ?

- Lorsqu'il est entier, le turbot se déguste braisé, grillé ou poché. Quand il est en filet, il se savoure à la vapeur, à la poêle ou encore en paupiette. Comme sa chair est particulièrement ferme et goûteuse, les préparations les plus simples lui conviennent le mieux !

La noblesse du Pinot Gris d'Alsace

Le **Pinot Gris d'Alsace** est un vin charpenté et noble qui développe de délicats arômes de sous-bois ; une merveille avec les morilles !

www.VinsAlsace.com



La saveur en toute légèreté !

Pour le plaisir de tous les gourmands, le Court-Bouillon Avec de beaux morceaux de légumes MAGGI® met en valeur la saveur de vos poissons et crustacés. Rien de tel pour rehausser le bon goût des produits de la mer, sans passer par la case « matières grasses » !



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. A CONSOMMER AVEC MODÉRATION.