

Pot au feu de saumon et lotte

Ingrédients :(recette pour 4 personnes)

Lotte : 200 gr

Pavé de saumon : 200 gr

Girolles : 100 gr

Carotte : 1

Pommes de terre : 2

Poireau : 1

Oignons blancs (oignons frais avec tiges vertes) : 2

Orange bio 1

Piment de Cayenne

Poivre

Bouillon de légumes bio

Pelez la carotte et les pommes de terre.

Coupez-les en quatre.

Cuisez-les 10 mn dans un litre et demi de bouillon de légumes.

Emincez le poireau.

Ebardez les oignons. (laissez 3cm de vert)

Prélevez 5 cm de zeste d'orange, puis coupez-le en fines lamelles.

Lavez les champignons.

Ajoutez tous ces ingrédients au bouillon, ainsi qu'une pincée de poivre et une pincée de piment.

Continuez de cuire à petits bouillons 10 mn.

Débitez le saumon et la lotte en cubes.

Baissez le feu.

Faites pocher les morceaux de poisson 10 mn dans le bouillon.

Servez dans des assiettes creuses, parsemer de ciboulette.