



## Cotriade de poisson façon Tri Men



4 personnes



60 minutes



2 heures 30

### **Ingrédients :**

- 1 kg. de tête de homard
- 300 g. de bar (filet)
- 300 g. de cabillaud (filet)
- 300 g. de barbue (filet)
- 8 palourdes
- 1 botte de poireaux
- 400 g. de pommes de terre  
Amandine



- Garniture aromatique
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 3 dl. d'huile d'olive
- 100 g. de beurre
- Sel, poivre

### **Recette :**

Faire habiller les poissons chez votre poissonnier, les faire mettre en filets et désarêter en conservant la peau.

Préparer les légumes, les éplucher, les laver, couper en gros dés.

Préparer le bouillon de crustacé : faire revenir les têtes de homard 10 minutes dans de l'huile d'olive, puis y ajouter la garniture aromatique. Cuire 5 minutes, mouiller avec de l'eau en recouvrant les têtes de homard. Laisser cuire 2 heures.

Filtrer le bouillon, saler, poivrer et ajouter le beurre en petits morceaux.  
Cuire les pommes de terre à l'eau puis les découper en grosses rondelles.

Couper les filets de poisson en 4, les cuire à la vapeur, et ouvrir les palourdes.

Dans une assiette creuse, verser le bouillon de crustacé, puis 3 rondelles de pommes de terre. Déposer sur les pommes de terre un morceau de bar, un de cabillaud et un de barbue.

Décor au choix