 **Blanquette de la mer**

 **Pour 6 Croquants-Gourmands**

**- 4 dos de** [**cabillaud**](http://recettes.de/cabillaud)**- 400 g de noix de** [**coquilles St Jacques**](http://recettes.de/coquilles-saint-jacques)**- 250 g d'anneaux de** [**calamar**](http://recettes.de/calamars)**- 300 g de carottes  
- 2 gros poireaux  
- 2 gros bulbes de** [**fenouil**](http://recettes.de/fenouil)**- 2 gousses d'ail  
- 1 gros bouquet de persil  
- huile d'olive  
- 50 g de farine  
- 150 ml de vin blanc  
-  1 citron  
- 1 jaune d'œuf  
- 50 g de crème fraîche  
- sel & poivre du moulin**

Peler et laver tous les légumes.  
**Le court-bouillon :**Prélever pour la préparation du court bouillon, quelques feuilles vertes de poireau, les feuilles extérieures plus dures de chaque bulbe de fenouil et 50 g de carottes.  
Couper les carottes en rondelles, les feuilles de poireau et de fenouil en gros tronçons, dégermer l'ail et les mettre ainsi que le persil dans un faitout avec 1 litre d'eau et le vin blanc.  
Saler et poivrer. Porter à ébullition puis couvrir et laisser frémir pendant 30 minutes.  
**Les légumes d'accompagnement :**Couper les carottes et les poireaux en petits dés.  
Partager les bulbes de fenouil en deux, puis chaque moitié en 3 morceaux.  
Mettre à chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse, y faire suer les poireaux pendant quelques minutes et ajouter les carottes.  
Laisser revenir un instant et déposer sur le mélange de légumes les tronçons de fenouil.  
Saler ([**sel aux herbes**](http://croquantfondantgourmand.com/sel-aux-herbes/) pour moi) et poivrer, couvrir et laisser étuver jusqu'à ce que le fenouil soit tendre mais sans se "défaire" (30 minutes environ).  
**La cuisson du poisson :**Lorsque le court-bouillon est prêt, retirer les légumes à l'aide d'une écumoire et y plonger les anneaux de calamar. laisser frémir jusqu'à ce qu'ils soient tendres(environ 30 minutes).  
Ajouter alors le cabillaud coupé en gros dés, laisser frémir pendant 5 minutes et incorporer les noix de coquilles Saint Jacques.  
Au bout de 5 minutes, retirer le poisson et le réserver au chaud pendant la préparation de la sauce.  
**La sauce :**Mettre dans une casserole 50 g d'huile et la farine, remuer sans cesse sur le feu jusqu'à ce que le roux soit bien lié, mais sans le laisser prendre couleur.  
Ajouter le court-bouillon et porter à ébullition sans cesser de remuer.  
Laisser frémir sur feu doux jusqu'à ce que la sauce prenne une jolie texture veloutée.  
Mélanger dans un bol le jaune d'œuf et la crème et y ajouter doucement un peu de sauce pour réchauffer l'œuf.  
Verser alors dans la casserole, ajouter le jus de citron (plus ou moins suivant le goût) et rectifier l'assaisonnement.  
Servir dans des assiettes chaudes, le poisson et sa garniture de légumes, nappés d'un filet de sauce.  
Présenter le reste de sauce en saucière, chacun dosera à son goût.