**CHOUCROUTE DE LA MER AUX 2 POISSONS**

Niveau de difficulté : Facile mais Délicat pour la Sauce Hollandaise

Temps de cuisson : 2H 30

Temps de préparation : 20 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes**

800 de Choucroute crue

60 cl de Vin blanc sec

4 Pavés de Saumon sans peu ni arrêtes

2 Filets de Haddock

40 g de Beurre

4 Pommes de Terre de taille moyenne

Une douzaine de Moules

40 g de Beurre

4 Baies de Genièvre

4 Brins de Thym

15 Cl de Lait

½ Cuillère à soupe de Grains de poivre

Une petite botte de Cerfeuil

Pour la sauce Hollandaise :

- 250 g de Beurre

- 3 Cuillères à soupe d'Eau

- 2 Cuillères à soupe de Vinaigre de Vin Blanc

- 30 g de Jus de Citron fraîchement pressé

- 3 Jaunes d’œufs

- Sel et Poivre Blanc

- Poivre de Cayenne

**Matériel :**

1 Grande cocotte, en fonte de préférence

1 Fouet

**Préparation :**

Dans la cocotte faites fondre le beurre et mettez la choucroute à revenir dedans en remuant pendant quelques minutes.

Parsemez-la de baies de genièvre et de grains de poivre.

Versez le vin et faites cuire doucement à couvert pendant 2 heures.

Pendant ce temps, versez le lait dans une casserole avec deux verres d’eau et ajoutez les filets de haddock.

Portez à ébullition, stoppez la cuisson et laissez pocher à feu éteint pendant 10 minutes.

Égouttez et détachez le poisson en morceaux.

Nettoyez les moules.

Épluchez et coupez en 4 les pommes de terre, faites les cuire une quinzaine de minutes dans une casserole d’eau chaude salée.

Égouttez-les et réservez.

Quinze minutes avant la fin de cuisson ajoutez dans la cocotte les pommes de terre égouttées, les pavés de saumon assaisonnés et les moules.

Laissez cuire 10 minutes puis ajoutez le haddock et poursuivez la cuisson 5 minutes.

Pendant ce temps réalisez la Sauce Hollandaise :

Faites fondre le beurre dans un bol monté sur un bain-marie à feu doux  
  
Écrasez le poivre en grain à l'aide d'un mortier ou du fond d’une casserole en pressant fermement avec tout le haut du corps, puis combinez dans un petit poêlon avec l'eau, le vinaigre de vin blanc et le jus de citron. Réduire de moitié et filtrez à l'aide d'un petit tamis.  
  
Placez les jaunes d’œuf et la réduction dans un grand bol résistant à la chaleur sur un bain-marie. À l'aide d'un gros fouet bien lourd, battez la mixture avec un mouvement de "8" vigoureux. La préparation va changer d'apparence plusieurs fois. Elle va d'abord s'éclaircir et mousser, puis les bulles vont disparaître et la couleur va pâlir encore davantage. Finalement, la préparation va épaissir jusqu'à former des rubans.

Une fois le sabayon bien crémeux, retirez le bol du feu, puis incorporer le beurre peu à peu en fouettant toujours aussi vigoureusement, jusqu'à l'obtention d'une sauce qui aura tout d'une hollandaise!  
  
Goûtez, assaisonnez à l'aide de sel, de Cayenne, de poivre et de jus de citron - au besoin!! -, goûter à nouveau et rectifier l'assaisonnement une dernière fois.

Ciselé le cerfeuil. (Voir conseil)

Disposez dans chaque assiette chaude, la choucroute, les poissons, les pommes de terre, les moules et saupoudrez de cerfeuil ciselé.

Servez avec la sauce à côté.

**Conseil :**

La sauce Hollandaise est l’une des sauces les plus difficiles à réussir, en suivant à la lettre les recommandations et la recette vous devriez vous en sortir.

Malgré cela il n’est pas rare de la rater, si vous ne vous sentez pas l’âme aventureuse Picard en propose une surgelée très honorable mais surtout évitez celles vendues en briques type Knorr.

La première clé du succès d'une Hollandaise est la température de cuisson du sabayon. Les jaunes d’œufs doivent être fouettés dans un bol sur un bain-marie à la bonne température, ni trop chaude, ni trop froide. Si la chaleur n'est pas suffisante, les protéines de l’œuf ne pourront pas coaguler et épaissir la sauce. Si la chaleur est trop vive, les œufs cuiront trop et vous obtiendrez des œufs brouillés.

Ensuite, il y a le degré de cuisson du sabayon lui-même. En fouettant la mixture sur le bain-marie, on cherche à obtenir une préparation crémeuse, épaisse, si consistante, en fait, que vous pourrez y laisser la marque de votre fouet.

Finalement, l'ajout du beurre doit impérativement se faire en dehors du bain-marie et très progressivement, comme pour toutes les émulsions, qu'elles soient chaudes ou froides.

Si votre sauce semble vouloir demeurer lisse et crémeuse, cela signifie que vous avez réussi. Si elle commence à se séparer, vous avez raté une étape.

La sauce hollandaise ne peut pas être réchauffée et devra être servie rapidement, telle quelle, sur la recette à laquelle elle se destine.

Allez courage et lancez-vous ! Si vous avez des doutes sur vos capacités à réussir cette petite merveille, faites un essai avec la moitié des ingrédients cela vous permettra de vous entrainer avant le jour J.

Si vous n’avez pas de cerfeuil, utilisez du persil ou de la ciboulette.

**Le saviez-vous ?**

La **sauce hollandaise** est une [émulsion](https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89mulsion) chaude de jus de [citron](https://fr.wikipedia.org/wiki/Citron) et de [beurre](https://fr.wikipedia.org/wiki/Beurre), quelquefois clarifié, dans laquelle le [jaune d'œuf](https://fr.wikipedia.org/wiki/Jaune_d%27%C5%93uf) sert d'agent émulsifiant. La sauce fut inventée sous le règne de Louis XIV, pour en finir avec les sauces grasses. Elle fut créée pendant la guerre de Hollande, d'où son nom.

Elle sert de base à toute une catégorie de [sauces](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sauce), notamment la [sauce béarnaise](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sauce_b%C3%A9arnaise), et entre dans la composition des [œufs Bénédicte](https://fr.wikipedia.org/wiki/%C5%92ufs_B%C3%A9n%C3%A9dicte).

Elle accompagne parfaitement tous les poissons mais aussi de façon très élégante des asperges.

**Coté forme :**

**La choucroute crue :**

La fermentation subie par le chou rend la choucroute bien plus digeste que celui-ci. Mais elle garde toutes les **vertus anti-oxydantes** que possède le chou.

Nature, la choucroute est particulièrement légère : **elle ne contient pas de lipides**.

Dans un plat de choucroute, ce sont les charcuteries qui en sont riches.

Pour être cuite ou réchauffée, la choucroute n'a pas besoin de corps gras : un peu de vin blanc ou de bière suffit.

Son seul inconvénient est sa richesse en sodium mais le lavage en élimine une partie. Néanmoins, c'est un légume **incompatible avec un régime sans sel.**