**Plie avec bisque de poisson de la mer du Nord**

**crevettes grises**
**persil**
**concentré de tomates**
**poireau**
**ail**
**cabillaud**
**cognac**
**crème fraîche**
**tomates fraîches**
**choux-raves**
**oignon de printemps**

**plie**
**beurre**
**huile d'olive**
**farine**
**fenouil**
**oignons**
**aneth**
**sel et poivre**
**pourpier**
**gros sel marin**

Saupoudrez la plie de farine. Faites frire pendant 3 à 4 minutes de chaque côté dans beaucoup de beurre avec de l'huile d'olive jusqu'à ce que le tout soit cuit.

Et puis, en commençant en haut à gauche et en continuant vers la droite : fenouil et oignon grossièrement hachés, assaisonnés d'aneth, de poivre et de sel. Faire revenir dans du beurre jusqu'à ce que l'oignon devienne brun.

À sa droite, le pourpier vient d'être lavé et sauté avec du beurre dans une poêle. Il réagit et a presque le goût des épinards. Terminez avec du gros sel marin et du poivre du moulin.

**En outre :** des crevettes décortiquées, un peu de persil pour la touche de couleur et ensuite la sauce.

**Pour la bisque** : faites une soupe avec du poisson de la mer du Nord. Mélangez la soupe, tamisez-la et faites-la réduire d'au moins 1/3. Ajoutez le concentré de tomate, le cognac et la crème et laissez réduire un peu jusqu'à ce que la sauce soit épaisse.

**Également dans l'assiette** : des cubes de tomates. En haut : chou-rave, coupé en dés et frit dans une poêle avec du beurre. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Le chou-rave est ici le substitut de la pomme de terre, car cette recette est pauvre en glucides.

Terminez avec des oignons de printemps hachés.