**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.