

Crème de haddock poché hâtonnets de céleri et fenouil

Deux yaourts nature
10 cl de lait
Deux filets de haddock
Quelques brins d'aneth
Un fenouil
Quelques jeunes branches de céleri
Une cuillerée à soupe de graines de tournesol

Retirez la peau des filets de haddock, disposez la chair dans une casserole, recouvrez d'eau froide et de lait puis portez à ébullition. Dès les premiers frémissements, retirez la casserole du feu, égouttez la chair de haddock et émiettez-la. Mélangez-la à l'aneth haché et au yaourt, rectifiez l'assaisonnement en poivre seulement car le haddock est salé. Remuez délicatement et répartissez dans des verres. Taillez des bâtonnets de fenouil (selon la forme des bulbes, il est même possible de couper des tiges de fenouil en forme de cuillère) et de céleri branche.

