



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



## Chaudière de fruits de mer au bacon

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

Une chaudière traditionnelle qui vous fera oublier celles du commerce.

### INGRÉDIENTS

- 6 tranches de bacon fumé coupées en lanières
- 12 à 18 pétoncles éponnés
- 1 cuillère à table de beurre
- 1 petit oignon haché finement
- 1 branche de céleri hachée finement
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1/4 tasse de farine
- 1/2 tasse de vin blanc sec
- 8 oz de pommes de terre grelots à chair jaune, lavées et coupées en quatre
- 8 oz de carottes pelées et coupées en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur
- 1 1/2 tasse d'eau ou lait 3,25 %
- 1 bouteille de jus de palourdes (236 ml)
- 1 boîte de petites palourdes, l'eau et les palourdes séparées (142 g)
- 1 contenant de crème à cuisson 15% (473 ml)
- 8 oz de filet de flétan ou de morue coupé en morceaux de 2 po (5 cm)
- 6 oz de chair de homard cuite, hachée grossièrement
- 6 oz de crevettes cuites, décortiquées et déveinées
- 2 cuillères à table d'aneth frais, haché (environ)
- 2 cuillères à table de ciboulette fraîche, hachée (environ)

Préparation	30 minutes
Cuisson	40 minutes
Portion(s)	6 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Calories	405
Total gras	17 g
Gras saturés	10 g
Cholestérol	205 mg
Sodium	895 mg
Potassium	1090 mg
Total glucides	25 g
Fibres	3 g
Sucres	9 g
Protéines	38 g
Fer	1,9 mg

- 1 cuillère à table** de jus de citron
- 6** pinces de homard décortiquées (facultatif)
- sel et poivre

## PRÉPARATION

---

1. Dans un poêlon, cuire le bacon à feu moyen, en brassant régulièrement, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égoutter sur une assiette tapissée d'essuie-tout et réserver. Dégraisser le poêlon en réservant 1 c. à soupe (15 ml) du gras de cuisson. Mettre les pétoncles dans le poêlon et cuire de 1 à 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que leur chair soit opaque. Réserver dans une assiette.

2. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon, le céleri et l'ail, et cuire, en brassant de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la farine et poursuivre la cuisson 1 minute, en brassant. Verser le vin et cuire 2 minutes en brassant et en raclant le fond de la casserole.

3. Dans la casserole, ajouter les pommes de terre, les carottes, l'eau, ainsi que le jus et l'eau des palourdes. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, à couvert, de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

4. Verser la crème dans la casserole. Ajouter les trois quarts du bacon réservé, les palourdes, le flétan, le homard et les crevettes, et laisser mijoter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Saler et poivrer. Ajouter l'aneth, la ciboulette et le jus de citron, puis mélanger.

5. Au moment de servir, répartir la chaudière dans des bols. Garnir chaque portion de pétoncles et d'une pince de homard, si désiré. Parsemer du reste du bacon réservé, d'aneth et de ciboulette.