**Cassolette saine de poisson**

**potiron
oignon
panais
poivrons jaunes et rouges
céleri
carottes
fenouil
poireau**

**persil
citron
aneth
ciboulette
estragon
algues séchées
sel et poivre
saumon
cabillaud
crème culinaire
vin blanc**

Préparez d'abord une soupe au potiron à partir de courge butternut, de panais et d'oignon. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Mettez les ingrédients avec un litre d'eau dans un robot ou une machine à soupe et terminez. Vous pouvez également utiliser une bouilloire à soupe ordinaire.

Coupez les légumes en fine brunoise : les deux poivrons, une branche de céleri, un oignon, un morceau de fenouil et une carotte. Coupez un poireau en rondelles et mettez-le avec les légumes coupés dans une casserole profonde.

Versez la soupe au potiron sur les légumes jusqu'à ce qu'ils soient complètement submergés. Ajoutez un filet de crème et un verre de vin blanc. Assaisonnez avec l'aneth, l'estragon, la ciboulette, le sel et le poivre.

Laissez mijoter à feu doux, sans couvercle, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Pelez et coupez un citron en tranches, retirez les pépins et répartissez les quartiers sur la poêle. La sauce peut maintenant bouillir un peu plus.

Coupez le cabillaud et le saumon frais en grandes tranches. Baissez le feu et laissez le poisson pocher dans la sauce.

Répartissez le poisson poché avec une louche de sauce dans des poêlons individuels. Garnissez de persil haché.