**Skrei au four**

**skrei sur la peau  
algues séchées  
beurre  
huile d'olive  
crème aigre  
vin blanc  
bouillon de poisson  
fenouil  
poireau  
carottes**

**céleri vert  
oignons  
oignons nouveaux  
câpres  
tomates cerises  
ail  
estragon frais  
persil séché  
aneth  
sel et poivre  
citron**

Nettoyez et coupez en bâtonnets les poireaux, le céleri vert et les carottes. Coupez les oignons en forme de demi-lune. Épluchez et écrasez quelques gousses d'ail. Coupez un fenouil en fines tranches.

Faites sauter les oignons avec l'ail dans un peu de beurre. Ajoutez ensuite les bâtonnets de légumes et laissez mijoter à couvert. Ajoutez ensuite quelques cuillères à soupe de câpres, un verre de vin blanc, autant de fumet de poisson et environ 25 cl de crème fraîche. Assaisonnez avec le poivre, le sel, le persil séché, l'aneth et l'estragon haché. Ajoutez quelques tomates cerises.

Arrosez les morceaux de poisson d'un spray à l'huile d'olive et assaisonnez-les de poivre et d'algues séchées si vous en avez. Placez-les sur la préparation dans la marmite. Mettez-les à découvert dans un four préchauffé à 185°C pendant 20 minutes.

Badigeonnez les tranches de fenouil d'huile d'olive et faites-les griller de manière croustillante des deux côtés dans une poêle à griller sèche.

**Dans l'assiette**. Une couche inférieure de légumes cuits à l'étouffée surmontée d'un morceau de skrei et de quelques morceaux de fenouil grillé. Terminez avec des oignons de printemps tranchés, de l'estragon frais et quelques feuilles de céleri.