




# "Fish pie" à l'anglaise

 **Temps de préparation**  
30 min à 1h

 **Difficulté**  
Moyenne



## Ingrédients

huile d'olive

1 bulbe fenouil (émincé)

375 ml de crème

1 bouquet ciboulette (ciselée)

1/2 citron (zeste râpé)

2 cuillères à soupe de farine

1 cuillerée à thé fleur de sel

1/2 cuillerée à thé poivre noir du moulin

1 kilogramme de filet de poisson blanc (en morceaux de 3 cm, p. ex. églefin, cabillaud, sébaste)

1 œuf

1 peau de pâte feuilletée

## Méthode de préparation

- 1.** Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive.
- 2.** Ajoutez le fenouil, et poursuivez la cuisson pendant cinq minutes à feu vif. Remuez constamment. Ajoutez la crème, la ciboulette et le zeste de citron. Laissez mijoter à feu doux.
- 3.** Versez la farine, salée et poivrée, dans un récipient profond et mélangez.
- 4.** Ajoutez les morceaux de poisson et mélangez-les à la farine. Placez les morceaux de poisson dans la crème frémissante au fenouil. Retirez la poêle du feu.



- 5.** Remplissez quatre petits plats de cuisson de ce mélange. Badigeonnez les bords d'œuf battu. Découpez quatre disques de pâte feuilletée et couvrez-en le mélange au poisson. Repliez la pâte sur les petits plats de cuisson, pressez-la bien contre les bords et badigeonnez-la avec le reste d'œuf. Pratiquez deux incisions dans chaque couvercle de pâte. Placez les petits plats sur une plaque de cuisson et enfournez-les dans un four préchauffé à 200 °C pour une cuisson d'un quart d'heure.