



Préparation : 20 min



Cuisson : 40 min



Portions : 6



# Chaudrée de poisson au maïs et à la tomate

**- NUTRITION NORD CANADA -**

Cette copieuse chaudrée de poisson d'inspiration mexicaine est facile à préparer à l'aide de tomates en conserve et de maïs surgelé. Essayez-la avec un poisson dense comme le flétan, ou un poisson délicat comme la morue. Dégustez cette chaudrée avec un pain croustillant.

#### À propos du chef :

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

# Préparation

## INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon moyen en dés
- 1 carotte moyenne en fines rondelles
- 2 c. à thé (10 ml) d'ail tranché
- Une pincée de piment de Cayenne
- 2 grosses pommes de terre en dés
- $\frac{3}{4}$  c. à thé (4 ml) de sel
- $\frac{1}{4}$  c. à thé (1 ml) de poivre noir moulu
- $\frac{1}{2}$  c. à thé (2,5 ml) de thym séché
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet
- 1 conserve (14 oz/414 ml) de tomate en dés et leur jus
- 2 tasses (500 ml) de maïs congelés
- 3 c. à soupe (45 ml) de persil frais, finement haché ou 1 c. à soupe (15 ml) de persil séché
- $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de vin blanc (ou 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron et  $\frac{1}{3}$  tasse (80 ml) d'eau)
- $\frac{1}{2}$  lb (225 g) de flétan frais (ou de morue), sans la peau

1. Faire chauffer l'huile dans un grand chaudron à feu faible moyen et faire cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Ajouter les carottes, l'ail et le piment de Cayenne et faire cuire 5 minutes, en remuant de temps en temps.
2. Ajouter les pommes de terre, le sel, le poivre, le thym, le bouillon et la moitié des tomates dans le chaudron. Augmenter la température à feu moyen et laisser cuire, en couvrant partiellement et en remuant de temps en temps. Une fois que les pommes de terre sont tendres (10 à 15 minutes), abaisser le feu et ajouter le maïs, le persil et le vin.
3. Couper le poisson en dés et l'ajouter dans la casserole avec le reste des tomates et le jus de tomates. Mélanger doucement. Cuire pendant 10 minutes (ou 5 minutes si vous utilisez de la morue).
4. Servir chaud.



Les restes de chaudrée peuvent être conservés au réfrigérateur pendant trois jours. Pour congeler le plat et le servir plus tard, préparez-le sans le poisson. Laisser refroidir. Transférer la chaudrée dans des contenants pour aliments. La chaudrée sans poisson se conserve au congélateur pendant quatre mois. Pour la consommer, faire décongeler la chaudrée au réfrigérateur toute la nuit et réchauffer à feu doux, en mijotant jusqu'à ce que la température atteigne 165 °F/74 °C ou plus. Ajouter le poisson et cuire 10 minutes avant de servir.