



Les recettes de mon Poissonnier

FILET D'EGLEFIN SAUCE ONCTUEUSE

Temps de préparation : 25 mn

Temps de cuisson : 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de filets d'églefin
- 25 cl de vin blanc sec*
- 2 échalotes
- 4 jaunes d'œufs
- 1 citron
- 50 g de beurre
- 2 tomates pelées
- 50 g de crème fraîche
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

Faites chauffer le vin avec les échalotes finement ciselées. Lorsque ça bout, faites y pocher les filets de poisson 10 minutes. Egouttez-les et réservez.

Faites réduire le jus de cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 3 cuillères à soupe de liquide, puis incorporez-y à feu très doux les jaunes d'œufs, le jus de citron, le beurre en petits morceaux, le sel et le poivre.

Ajoutez ensuite la crème fraîche et les tomates coupées en petits dés puis faites réchauffer le poisson dans cette sauce 1 minute avant de servir.



*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
A consommer avec modération.