

FILET DE SANDRE SAUCE FORESTIERE

4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 50 min

Difficulté : 4 / 4

Ingrédients :

700g de filets de sandre
150 g de champignons mélangés
(cèpes, girolles...)

25 cl de fumet de poisson

20 cl de vin blanc sec

10 cl de crème fraîche

1 jaune d'œuf

2 échalotes

Pour un fumet de poisson maison :

1 oignon

1 bouquet garni

Le jus d'un citron

Préparation :

FUMET DE POISSON MAISON

1 - Récupérez la tête et les chutes du poisson dont vous avez fait lever les filets. Faites-les bouillir dans 50 cl d'eau avec le bouquet garni, l'oignon entier et le jus de citron. Laissez frémir 30 minutes et filtrez.

CUISSON DU SANDRE

2 - Hachez les échalotes et mettez-les dans un plat allant au four. Déposez les filets de sandre, arrosez avec le fumet et le vin blanc. Enfournez à 200°C (th. 6/7) et laissez cuire 15 à 20 minutes.

3 - Sortez le plat du four, réservez le poisson au chaud et faites réduire la sauce dans une casserole à feu vif. Ajoutez-y les champignons et la crème fraîche battue avec un jaune d'œuf.

4 - Nappez les filets de cette sauce et servez bien chaud sur un lit de poireaux à la vapeur.



*Suggestion
d'accompagnement :
Blaisac Blanc, servi bien
frais entre 8 et 10°C.*

