

Ingrédients

pour 4 personnes

- 600g de filet de Légine
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 30 g de beurre
- 25 cl de fumet de poisson
- 80 g d'ail haché
- 1 dl de crème fraîche
- 16 gousses d'ail non épluchées
- 5g de sucre
- Sel fin, poivre du moulin



Filet de Légine sauté à la crème d'ail

Préparation

Fariner et assaisonner le poisson, le colorer dans l'huile et le beurre, finir la cuisson au four, 8 minutes environ.

Mettre l'ail haché dans le fumet de poisson et cuire 10 minutes environ.

Passer au mixer, ajouter la crème fraîche, faire réduire et assaisonner.

Pendant ce temps, glacer à blanc les gousses d'ail (ail en chemise) dans de l'eau, sucre et beurre (mouiller à hauteur des gousses, laisser cuire jusqu'à complète évaporation).

Présentation

Dresser sur une assiette ou sur un plat ; mettre les filets, napper de sauce, ajouter les gousses d'ail en chemise servir avec purée de légumes (carottes, céleri, petits pois, etc....).

