

## Ingrédients

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de filet de bleu
- 70 gr d'oignons
- 2 pièces de pomme fruit acides
- 25 cl de fumet de poisson
- 1/5 l de cidre brut
- 30 cl de crème fraîche
- 1 branche de thym
- Sel fin poivre



## Filet de bleu rôti vallée d'Auge

### Préparation

**Mettre dans un plat allant au four ; le poisson (vidé écaillé nettoyé) , l'oignon ciselé (haché très fin) une pommes et demi en cubes, le thym ,le fumet de poisson et le cidre brut. Cuire environ 15 minutes à 20 minutes (selon grosseur) à four chaud 200° ou thermostat 7. Au terme de la cuisson, récupérer le jus faire légèrement réduire ajouter la crème fraîche, faire réduire, passer au mixer, rectifier l'assaisonnement et ajouter la ½ pomme restante coupée en dés.**



### Présentation

**Dresser dans une assiette le poisson et napper avec la sauce. Décorer selon votre humeur et accompagner avec un légume de votre choix. ( Pommes de terre , Carottes, Haricots verts, Riz, Pommes fruits sautées au beurre.....etc.**