

# FILETS DE SANDRE AUX MORILLES

Mai 2008 (Révisé en mai 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 filets de sandre (600 g)
- ★ 2 échalotes
- ★ 2 œufs
- ★ 20 g de morilles séchées
- ★ 60 g de beurre
- ★ 30 cl de crème liquide
- ★ 1 citron jaune
- ★ 25 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 1 demi-botte de cerfeuil
- ★ 10 grains de poivre de Sichuan
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Casserole, Plat à four, Sauteuse, Chinois, Fouet

Préparation : 15 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 40 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 28,35 € (Soit 7,09 € par personne)



## Recette :

Faire bouillir 25 cl d'eau dans une petite casserole, couper le feu, ajouter les morilles, couvrir et laisser réhydrater 30 minutes. Préchauffer le four à 180°C (Thermostat 6) durant 10 minutes. Rincer les morceaux de sandre à l'eau courante, les égoutter. Peler les échalotes, les hacher finement, les répartir sur le fond d'un plat à four, déposer les filets de poisson, saler, poivrer, mouiller avec le vin blanc, ajouter la moitié du beurre coupé en petits dés, rondelles de citron et les grains de poivre. Mettre au four pour 20 minutes.

Égoutter les morilles, bien les rincer et couper les plus grosses en 4. Dans une sauteuse, les faire revenir 5 minutes à feu doux dans le reste du beurre, puis ajouter 10 cl de crème liquide, saler, poivrer et continuer la cuisson 15 minutes. Égoutter les filets de sandre et les réserver au chaud. Filtrer le jus de cuisson à travers un chinois dans une casserole, laisser réduire 5 minutes, ajouter le reste de crème et lier cette sauce avec les jaunes des œufs (sans faire bouillir) en tournant continuellement. Ajouter les morilles égouttées, rectifier l'assaisonnement et en napper les morceaux de sandre. Parsemer de cerfeuil haché et de quelques pluches de la même herbe. Servir aussitôt bien chaud.

**i** Il est très difficile de trouver du sandre frais chez les poissonniers aussi on peut utiliser pour cette recette des filets de sandre surgelés (Picard, Thiriet, Toupargel, ...).

## Boisson :

Un blanc de Saint-Véran ou de Saumur servi à 10°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.