

FILET DE FLÉTAN AUX LANGOUSTINES

Liste des courses

- 600 g de filets de flétan (4 pièces)
- 400 g de moules de bouchot
- 500 g de langoustines fraîches ou surgelées
- Beurre (100 g)
- 2 échalotes
- Vin blanc sec type sauvignon (12,5 cl)
- 1 bouquet garni
- 1 sachet de court-bouillon déshydraté
- Laurier
- Huile d'arachide
- Farine
- 1 citron non traité (Bio)
- Cerfeuil