

FILETS DE MERLAN SAUCE CREVETTE

Juillet 2004 (Actualisé en février 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 800 g de filets de merlan
- ★ 100 g de petites crevettes roses décortiquées
- ★ 70 g de beurre
- ★ 2 oignons paille
- ★ 12,5 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 1 cuillère à café de fumet de poisson déshydraté
- ★ 3 cuillères à soupe de Maïzena
- ★ 25 cl de lait demi-écrémé
- ★ 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- ★ 1 citron non traité (Bio)
- ★ Pluches de cerfeuil
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Sauteuse, Bol, 2 casseroles

Préparation : 10 mn

Cuisson : 25 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 16,70 € (soit 4,17 € par personne)



Recette :

Dans une petite casserole verser 12,5 cl d'eau, porter à frémissement; arrêter alors le feu, ajouter le fumet de poisson déshydraté, bien mélanger. Peler les oignons et les émincer finement. Brosse le citron, l'essuyer, le couper en deux et en presser une moitié dans un bol. Rincer les filets de poisson et les mettre à égoutter sur du papier absorbant. Dans une sauteuse faire fondre le beurre à feu doux, y jeter les oignons, saler, poivrer et les faire fondre durant 5 minutes en tournant sans cesse avec une cuillère en bois. Déposer les filets de merlan sur le lit d'oignons, arroser avec le vin blanc et le fumet, laisser frémir 7 minutes.

Dans une casserole, délayer la Maïzena avec le lait froid, faire épaissir sur feu doux, ajouter les crevettes, le jus de citron et le concentré de tomate; homogénéiser et verser sur les filets de poisson. Poursuivre la cuisson à frémissement encore 8 minutes. Rectifier l'assaisonnement et dresser les filets nappés de sauce dans des assiettes; parsemer de pluches de cerfeuil. Accompagner d'un riz créole.

Boisson :

Un Muscadet sur Lie servi à 10°C. (*)

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