

HARENGS GRILLÉS SAUCE MOUTARDE

Octobre 2012 (Actualisé en février 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 harengs portion (200-250 g pièce)
- ★ 30 g de beurre
- ★ 30 g de farine
- ★ 20 cl de lait demi-écrémé
- ★ 1 œuf
- ★ 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- ★ 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- ★ 2 brins d'aneth (facultatif)
- ★ Sel fin, poivre gris moulu

Ustensiles : 2 casseroles, Bol, Fouet, Grill électrique

Préparation : 10 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Assez facile

Coût indicatif : 6,00 € (soit 1,50 € par personne)



Recette :

Écailler et vider les harengs, les rincer à l'eau fraîche et les essuyer minutieusement avec du papier absorbant, les saler et les poivrer à l'intérieur. Pratiquer 3 incisions obliques sur chaque côté des poissons. Casser l'œuf et réserver le jaune dans un bol. Dans une petite casserole porter le lait à frémissement, couper le feu. Dans une seconde casserole faire fondre le beurre à feu moyen, ajouter la farine en remuant vivement au fouet pendant 1 minute, puis verser le lait chaud. Hors du feu, incorporer le jaune d'œuf, la crème fraîche et la moutarde, poivrer généreusement. Faire chauffer un grill électrique durant 10 minutes. Réchauffer la sauce à feu doux durant 10 minutes en remuant et en évitant l'ébullition. Déposer les harengs sur le grill et laisser griller 4 minutes par face. Les disposer dans un plat, napper de sauce à la moutarde, décorer avec les brins d'aneth et servir chaud accompagné de pommes de terre à l'anglaise.

Boisson :

Un Chinon blanc servi à 12°C. (*)

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