

# **HARENGS GRILLÉS SAUCE MOUTARDE**

## **Liste des courses**

- 4 harengs portion (200-250 g pièce)
- Beurre (30 g)
- Farine (30 g)
- Lait demi-écrémé (20 cl)
- 1 œuf
- Crème fraîche épaisse
- Moutarde forte
- 2 brins d'aneth (facultatif)