

Filet de poisson à la julienne de légumes



Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn + cuisson du poisson

Les ingrédients pour 5-6 personnes

1 kg de poireaux

1 kg de carottes

3 citrons

1 beau filet de julienne ou autre poisson blanc pour 4 à 5 personnes

20 cl de crème liquide

Sel et poivre du moulin

Éplucher les carottes et les poireaux et les couper en julienne. Les assaisonner et les mélanger. Mettre dans un plat à gratin beurré avec un fond d'eau et cuire à four préchauffé à 190° pendant 20 mn environ. Mettre ensuite le ou les filets de poisson sur les légumes, les assaisonner, ajouter le jus des 3 citrons et la crème liquide. Cuire 10 mn environ, à adapter en fonction du poisson et de l'épaisseur des morceaux. Servir bien chaud.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>