

LE FILET DE SANDRE AU CITRON VERT

Pour 4 personnes

1 Kg de sandre en filet

pour la sauce : 2 dl de vin blanc sec

10 cl de fumet de poisson

1 cuillère à café d'échalote hachée

3 cuillères à soupe de crème épaisse

2 citrons verts

2 cuillères à soupe rase de sucre semoule

Sel poivre

garnitures : épinards, pommes vapeur, riz

Eplucher les citrons verts et découper les écorces en fine julienne.

Faire blanchir cette julienne (ébouillanter quelques secondes). Puis remettre cette julienne dans un peu d'eau (recouvrir) avec le sucre en poudre, et laisser confire environ 45 minutes.

préparer la sauce : Dans une casserole, mettre l'échalote hachée, le vin blanc et le fumet de poisson, et laisser réduire quelques minutes.

Ajouter ensuite la crème épaisse, un peu de julienne de citron vert et un peu de sirop. Laisser cuire cette sauce jusqu'à ce qu'elle soit bien onctueuse.

Pour le sandre, après lui avoir retiré la peau et couper en 4 portions, les faire dorer du côté de la présentation (celui où il n'y avait pas de peau) et y poser 3 tranches fines de citron vert préalablement pelé à vif. Laisser cuire à couvert très doucement, quelques minutes. Dresser ensuite les assiettes avec la garniture.

