

FILET DE JULIENNE SAUCE NORMANDE



Exemple de menu:

Carottes râpées vinaigrette

Filet de julienne sauce Normande

Timbale de riz basmati

Coupe de fromage blanc au fruits

- Temps de préparation : 15 minutes

- Temps de cuisson : 30 minutes

- Difficultés: 

- Coût: 

- Ustensiles à prévoir :

1 poêle, 1 faitout, 1 fouet, 1 écumoire,
1 bol, 1 verre doseur.

Ingrédients pour 4 personnes :

⌘ 4 filets de poissons de 120 g

⌘ 300 g de champignons de Paris

⌘ 2 cuillères à café de fumet de poisson

⌘ 1 cuillère à soupe de crème allégée 15%MG

⌘ 10 g de fécule de maïs

⌘ 1 jaune d'œuf

⌘ 1 citron

⌘ Sel, poivre

Enlever la partie terreuse des champignons, les laver et les couper s'ils sont gros. Les cuire 15 min à l'eau citronnée.

Préparer le court-bouillon en délayant le fumet dans une casserole d'eau. Attendre que celui-ci frémisses et y plonger les filets 10 min.

Égoutter les champignons, réserver au chaud. Garder le jus de cuisson.

Égoutter le poisson, réserver au chaud. Garder 1/4 de litre du fumet.

Préparer la sauce Normande : pour cela, ajouter le jus de cuisson des champignons au fumet de poisson et porter à ébullition. Délayer de la fécule de maïs dans 1 cuillère à soupe d'eau froide. Verser en remuant dans le liquide bouillant. Dans un bol, mélanger le jaune d'œuf et la crème, l'ajouter à la sauce ainsi que les champignons.

Rectifier l'assaisonnement, chauffer sans laisser bouillir.

Servir les filets de poisson nappés de la sauce.