

FILET DE POISSON AU CONCOMBRE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 20 minutes
Pour 4 personnes	1 poêle, 1 plat

Ingédients :

- 4 filets de poissons (turbot, colin, etc.)
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 concombre
- 1 verre de vin blanc (facultatif)
- 20 cl de crème légère
- 1 cuillère à café de safran (ou de Curcuma)
- 1 pincée de gingembre
- persil, citron
- sel, poivre

Préparation :

- 1 - Peler et émincer l'oignon et l'échalote.
- 2 - Couper le concombre en 4 dans le sens de la longueur puis en tranches fines.
- 3 - Faire revenir le tout dans une poêle, avec 1 cuillère à café d'huile d'olive. Saler, poivrer, safraner, puis saupoudrer de gingembre.
- 4 - Déglacer avec le vin blanc et ajouter la crème fraîche, faire cuire 5 minutes et mettre les légumes dans un plat allant au four.
- 5 - Disposer les filets de poissons sur la garniture et laisser cuire au four à 150°C (thermostat 5) pendant environ 15 min (jusqu'à ce que le poisson soit cuit).
Accompagner avec une timbale de riz et des rondelles de citron.