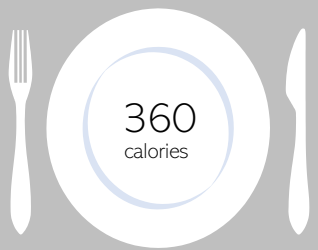


Filet de poisson en sauce, graines de pavot et estragon



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



360
calories

ACCOMPAGNEMENT

Patates douces en purée

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 4 Filets aiglefin
- 125 ml de graine de pavot
- 30 ml d'estragon
- 15 ml de zeste de citron/lime
- 250 ml de sauce rosée
- 400 g d'haricots verts
- 60 ml de beurre
- 1 ou 2 patates douces en purée
- 1 pincé épice pour poisson

INSTRUCTIONS

- Couper la tête des haricots et enlever le filament. Éplucher les patates douces et les mettre dans une casserole d'eau jusqu'à ébullition.
- Faire bouillir une autre casserole d'eau avec du sel, blanchir les haricots verts de 3 à 4 minutes. Égoutter.
- Pendant, ce temps, Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les filets de 3 à 4 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. Transférer les filets dans une assiette.
- Chauffer la sauce rosée à feu moyen dans une petite casserole ou au micro-ondes. Verser sur les filets de poisson et garnir de graines de pavot. Ajouter l'estragon et les zestes de citron.
- Sortir les patates douces du feu et les réduire en purée.
- Monter vos plats en répartissant le poisson, la purée de patate douce et les haricots.

TEMPS

15

RÉSULTAT

4



bon appétit