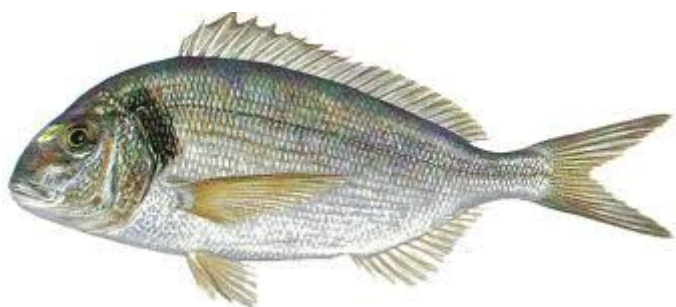


Filet de daurade sauce moutarde pour 4 personnes



- 2 filets de daurade
- 1 cuillère à soupe d'ail haché et 1 cuillère à soupe d'échalotes
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 10gr de beurre
- 10 cl d huile d olive
- 1 cuillère à soupe de fumet de poisson
- 20 cl de crème fraiche
- basilic ou coriandre ou cerfeuil

✓ chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse; y faire fondre l'ail et l'échalote; ajouter la moutarde et laisser cuire à feu doux 2 minutes en remuant.

✓ ajouter la crème fraiche et le fumet de poisson dilué dans 10 à 15 cl d'eau (selon l'épaisseur de la sauce)

✓ poser les filets de daurade sur la sauce; laisser mijoter les filets à couvert 5 minutes de chaque côté

✓ au moment de servir disposer les filets sur les assiettes, ajouter le basilic, remuer la sauce et napper les filets

✓ dans la sauce vous pouvez ajouter quelques crevettes pour décorer

Ce plat s'accorde très bien avec du riz ou des pommes de terre vapeur

Recette de Simone