

FILET DE SOLE BONNE FEMME



1 c. à thé d'huile olive
2 échalotes hachées
1 1/2 tasse de champignons blanc émincés
10 ml de vin blanc
4 filets (150 g (5 oz) chacun) de sole ou autre poisson blanc
2/3 tasse de lait évaporé sans gras
1 c. à thé de farine
1 c. à soupe de moutarde de dijon
2 c. à soupe de persil frais haché
Poivre blanc au goût
Sel au gout

-Verser l'huile dans un poêlon. Faire suer les échalotes et les champignons avec une pincée de sel. Ajouter le vin blanc. Amener à ébullition.

-Assaisonner les filets de poisson de sel et de poivre blanc. Déposer sur le mélange d'échalotes et de champignons.

-Faire cuire 1 minutes seulement de chaque côté.

-Retirer les filets. Mettre dans un plat allant au four.

-Ajouter le lait évaporé au mélange d'échalotes et de champignons. Mijoter 1 minute.

-Mélanger la farine et la moutarde. Ajouter à la sauce en brassant à l'aide d'un fouet.

-Amener à ébullition.

-Retirer du feu, puis ajouter le persil frais haché.

-Verser la sauce sur les filets de poisson. Cuire au four pendant 10 minutes à 350°F ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit à point.

Publier par: Le coin recettes de Jos

(Source: Recettes du Québec, minçevi)