



Estelle de Saint Germain

Filets de poisson blanc à la fondue de poireaux

Ingrédients :

4 filets de poisson blanc (daurade, cabillaud, merlan...),
4 blancs de poireaux, 2 oignons blancs, (20 cl de vin
blanc), 15 cl de crème liquide allégée, 1 citron,
50g de pistaches non salées.

Recette :

Préchauffer le four à 210°

Eplucher et ciseler finement les oignons, nettoyer les
blancs de poireaux et les tailler en deux et les couper en
tronçons. Concasser grossièrement les pistaches.

Faire revenir, les oignons 2 minutes dans une sauteuse
huilée, ajouter les poireaux et laisser cuire 20 minutes en
mélangeant bien.

Verser ensuite le vin blanc, le jus du citron et la crème.
Saler et poivrer légèrement.

Verser la fondue dans un plat allant au four, déposer les
filets de poisson et enfourner 10 à 15 minutes.

Dresser les filets sur un lit de poireaux et saupoudrer de
pistaches avant de servir.