

Filets de feras avec sauce au vin blanc et morilles

(Recette pour 2 personnes)

10 g de morilles séchées
*plonger dans de l'eau froide,
rincer et couper en deux dans
le sens de la longueur*

1½ dl de vin blanc

½ dl d'eau

1 cuillère à thé rase

de fond de légumes Knorr

1 tranche de citron

*ajouter aux morilles et faire
cuire 5 minutes dans une
grande poêle*

300 g de filets de feras

(ou d'autres filets de poisson)

*laver, citroner, saler légère-
ment et laisser 2 à 3 minutes à
faible température, dans un
fumet de poisson déjà préparé.
Réserver les filets au chaud.
Réduire le fumet de moitié, à
forte température.*

1 cuillère à thé de MAIZENA
express

*incorporer au fumet de
poisson, au fouet*

1½ dl de crème

*ajouter à la sauce et donner
encore un tour de bouillon.*

Répartir la sauce sur les filets et
garnir d'un peu de ciboulette
hâchée.