

Filet de lieu noir sauce moutarde



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 15 mn

J'ai profité d'une promotion à Super U pour acheter des filets de lieu noir. Après les papillotes de saumon, je vous propose de cuisiner ces filets à la sauce moutarde. Mais avant de commencer mes explications, il faut que je vous dise que notre Pirate les a goûtés avant nous.... et que nous avons été obligés de nous contenter d'un seul filet pour 2 pour notre repas... Oh! le coquin... Un moment d'inattention est hop! un filet de lieu en moins...

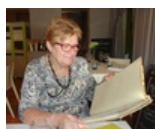
Ingrédients

- 2 filets de lieu noir
- 2 échalotes
- 2 cs de moutarde
- 1 cc de fumet de poisson dilué dans 100 ml d'eau
- crème fraîche
- 1 oeuf dur
- huile d'olive
- farine
- sel et poivre du moulin
- aneth

Préparation

- 1 Fariner les filets de poisson. Très pratique de le faire dans un sac de congélation.... Les faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer et réserver au chaud.
- 2 Faire cuire l'oeuf dur. Eplucher les échalotes, les couper et les faire suer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. J'ai utilisé la poêle dans laquelle j'avais cuit les filets de lieu.
- 3 Ajouter la moutarde et le fumet de poisson dilué dans l'eau puis la crème fraîche. Terminer par l'oeuf dur passé à la moulinette. Rectifier l'assaisonnement.
- 4 Dresser les filets sur l'assiette. Les napper de sauce et décorer avec une petite branche d'aneth. J'ai accompagné ces délicieux filets de lieu de fenouils braisés et de frites maison.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

