

Filets d'églefin à la crème d'endives



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

C'est la pleine saison des endives. Alors profitons-en pour la mettre à notre menu. Je vous propose cette recette dans laquelle l'endive sert à la préparation d'une excellente sauce. Je vous invite à tester cette recette, vous m'en direz des nouvelles....

Ingrédients

- 4 filets d'églefin
- 3 endives
- pommes de terre - pour cuisson en robe des champs
- 5 cuillères à soupe de crème fraîche liquide
- sel
- poivre du moulin
- farine
- huile d'olive
- jus de citron

Préparation

- 1 Nettoyer les endives et enlever le cône central si vous aimez l'endive douce. Les émincer et les faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer et citronner pour leur garder leur blancheur. Faire cuire un bon quart d'heure. Puis réserver.
- 2 Pendant ce temps, faire cuire les filets d'églefin. Les fariner avant de le faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer. J'ai testé la nouvelle farine Francine à la tomate pour fariner le poisson. Ce qui a donné une belle couleur dorée à la fin de la cuisson.
- 3 Faire cuire les pommes de terre en robe des champs.
- 4 Reprendre les endives et les mixer avec la crème fraîche afin d'obtenir un mélange d'onctueux. Rectifier l'assaisonnement et garder la sauce au chaud.
- 5 Peler les pommes de terre.
- 6 Vous pouvez préparer votre assiette et servir la sauce restante à part pour les gourmands....

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

