

## Filets de lieu au concombre et aux carottes



Plat **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 30 mn

*Concombre et carottes... Après avoir dégusté les savoureuses salades de concombre et de carottes, nous allons innover ! Je vais vous préparer un plat qui sort tout à fait de l'ordinaire et qui, j'en suis sûre, vous plaira.*

### Ingrédients

- 4 filets de lieu
- 4 carottes
- 1 concombre
- 0,3 l de vin blanc
- 0,25 l de crème fraîche
- 2 échalotes
- 150 g de beurre
- sel
- poivre

### Préparation

- 1 Pelez, lavez et hachez les échalotes. Disposez-les dans un plat à gratin. Posez les filets de lieu par-dessus. Versez le vin blanc. Faites cuire les filets de lieu 15 minutes dans un four à 220°C (th.7-8).
- 2 Pendant ce temps, pelez, lavez et râpez les carottes. Pelez, épépinez et coupez le concombre en lamelles. Une fois le poisson cuit, réservez-le au chaud et versez le jus de cuisson dans une casserole. Ajoutez-y les légumes et faites les cuire 5 minutes. Pas plus, ils doivent rester croquants.
- 3 Posez les filets de poisson sur un plat. Disposez les légumes par dessus. Faites réduire la sauce qui reste dans votre casserole en lui ajoutant la crème fraîche. Puis, hors du feu, fouettez la sauce en lui incorporant le beurre. Salez, poivrez. Versez la sauce sur votre plat.
- 4 Dégustez bien chaud ! Bon appétit !

Proposé par



**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

