

Filets de lieu et petits légumes sauce moutarde à l'estragon



lesbonsrestaurants

Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Originaires du centre ou de l'Ouest de l'Asie, l'estragon était connu des Grecs et des Romains, qui en préconisaient l'emploi pour soigner les morsures de serpent et le mal de dents. Il sera introduit dans le reste de l'Europe autour du 15^e siècle où les moines le cultiveront dans leurs jardins de plantes médicinales. Dès lors, les chefs français en feront la vedette de certaines de leurs plus célèbres sauces, notamment la béarnaise, la ravigote, la gribiche et la tartare.

Ingrédients

- 2 filets de lieu
- 4 carottes
- 1 courgette
- 4 têtes de brocolis
- 1 morceau de céleri bouilli
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 3 cs de moutarde forte
- sel
- poivre
- 1 gros bouquet d'estragon

Préparation

- 1 Lavez, pelez et coupez les carottes, la courgette et le céleri en gros bâtonnets. Lavez et détaillez le brocolis. Placez les légumes dans le panier bas de votre cuit vapeur.
- 2 Placez les filets de lieu dans le panier haut de votre cuit vapeur. Faites cuire 20 minutes environ. Testez la cuisson qui va dépendre de vos goûts et de la taille du poisson et des légumes.
- 3 Pendant ce temps, lavez et faites blanchir l'estragon. Essorez-le et mixez-le.
- 4 Fouettez le crème. Ajoutez la moutarde, le sel, le poivre, enfin l'estragon.
- 5 Dressez vos légumes et vos filets de lieu dans un plat. Déposez le bol de sauce au milieu...et dégustez sans attendre. 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

