



## ***Filets de poisson, sauce crémeuse citronnée***

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - POISSONS - REPAS



NOMBRE DE PORTION : 2

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 13 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 2 filets de flétan ou filets de sole ou de morue
- 2 c. table de beurre non salé
- 1 grosse gousse d'ail, hachée finement
- 4 c. table de crème 35 %
- ½ c. table de moutarde de Dijon
- 2 c. thé de jus de citron
- Sel et poivre
- 1 oignon vert, haché finement
- Tranches de citron
- Persil, haché finement (optionnel)
- Pousses de cresson

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 375 F.
2. Assécher les filets de poisson avec un linge propre.
3. Saler et poivrer de chaque côté.
4. Placer dans un plat allant au four.
5. Dans un petit chaudron, faire fondre le beurre.
6. Ajouter l'ail et faire cuire pendant 1 minute.
7. Ajouter la crème, la moutarde et le jus de citron.
8. Bien mélanger et chauffer 1 minute en fouettant bien.

9. Verser la sauce sur les filets de poisson.
10. Cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
11. Parsemer le poisson d'oignon vert et de persil. Servir avec des tranches de citron.
12. Servir sur une purée de pomme de terre ou de navet et un peu de pousses de cresson.