

Blanquette de limande



Blanquette de limande

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 30 minutes

Pour 4 personnes

Ingédients

4 limandes-soles
1 botte de carottes nouvelles
1 botte de navets nouveaux
12 petits oignons frais
8 pommes de terre nouvelles
1 sachet de court-bouillon en poudre
15 cl de vin blanc sec
20 cl de crème épaisse
50 g de beurre
25 g de farine
1 jaune d'oeuf extra-frais
le jus d'un 1/2 citron
1 bouquet de ciboulette
sel
poivre

Préparation

Demandez au poissonnier de lever les filets, récupérez les parures. Pelez les oignons. Grattez les autres légumes. Laissez un plumet vert aux carottes, navets et oignons. Lavez-les. Faites cuire, à l'eau bouillante salée, les navets et les pommes de terre 15 min, les carottes 10 min et les oignons 5 min. Egouttez.

Dans une sauteuse, faites revenir les oignons avec une noix de beurre, puis mettez les autres légumes à étuver tout doucement.

Pendant ce temps, faites bouillir 50 cl d'eau avec le vin, le court-bouillon et les parures de poisson. Roulez les filets de limande, maintenez-les avec des piques en bois, plongez-les 5 min dans le liquide frémissant. Egouttez-les et filtrez 50 cl du bouillon.

Faites fondre le reste de beurre dans une casserole, jetez la farine et remuez vivement 1 à 2 min pour obtenir un roux. Versez le bouillon filtré en fouettant sur feu doux, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez la moitié de la crème, salez, poivrez, mélangez.

Versez la sauce sur les légumes dans la sauteuse, faites-y aussi réchauffer 3 min les filets roulés. Dans un bol, battez le reste de crème avec le jaune d'oeuf et le jus de citron. Incorporez le mélange dans la sauteuse, hors du feu. Parsemez de ciboulette ciselée et servez aussitôt.

Le bon accord vin

un menetou-salon

Notes personnelles