

SAVOIE MONT BLANC

Omble chevalier aux petits légumes

Pour 4 personnes - Temps de préparation : 45mn. - Temps de cuisson : 12mn.



Ingrédients

- 4 filets d'omble chevalier
- 200 g de carottes
- 200 g de champignons de Paris
- 100 g de poireaux
- 80 g de beurre
- 60 g de farine
- 50 g d'oignons
- 50 cl de crème liquide
- 5 cl de Vermouth Rouge de Chambéry
- 5 cl de Vin de Savoie rouge Mondeuse
- 1 jaune d'oeuf
- Un peu de sel et de poivre

Préparation

Levez les filets en laissant la peau.

Dans une poêle, faites revenir les poireaux et la moitié des carottes coupées en rondelles très fines, assaisonnez. Ajoutez les champignons émincés finement.

Quand les légumes sont fondants, ajoutez 20 g de farine et le jaune d'œuf.

Salez et poivrez les filets d'omble chevalier, puis faites-les revenir à la poêle quelques minutes. Faites revenir les oignons et les carottes restantes à la poêle, puis ajoutez le Vermouth rouge de Chambéry et le Vin de Savoie rouge Mondeuse.

Recouvrez le fond d'un plat avec les oignons, posez le poisson dessus et recouvrez de papier aluminium. Et enfournez 10 min à 170°C.

Dans une casserole, faites une béchamel avec le beurre, la farine et la crème. Dressez les filets de poisson dans une assiette accompagnés de cette sauce, sur un lit de légumes.

Vous pouvez retrouver d'autres recettes sur notre site internet :

<http://www.marque-savoie.com>