

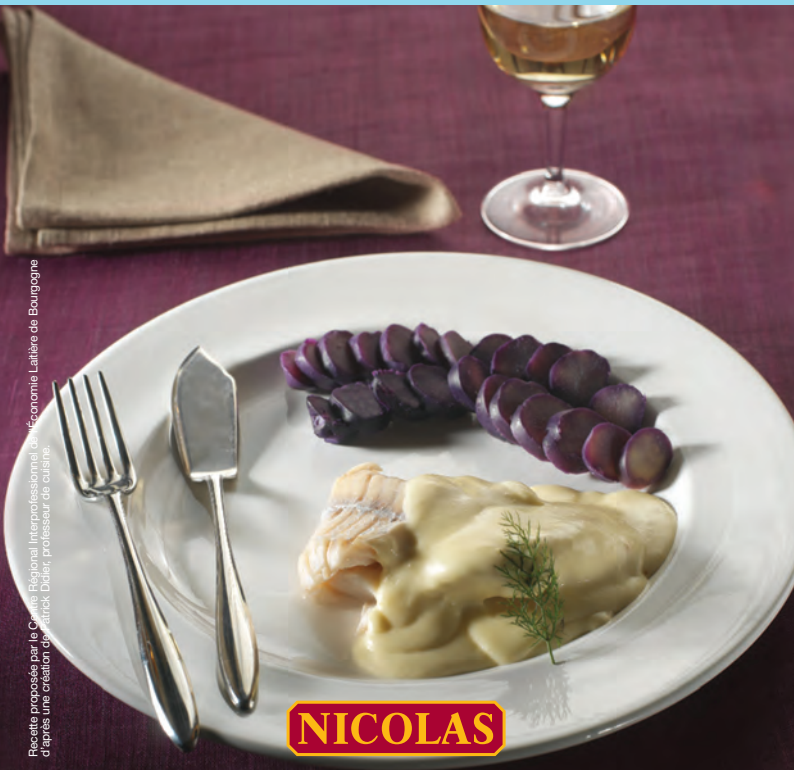


À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

P O I S S O N

Filets de sandre à l'époisses



NICOLAS

Préparation : 30 min - Cuisson : 50 min

Pour 6 personnes

125 g d'Époisses (1/2 boîte) | 1 sandre d'environ 1,800 kg | 50 g d'échalotes | 80 g d'oignons | bouquet garni | brins d'aneth, pour la décoration | 130 g de beurre | 25 cl de crème double épaisse | 1/2 litre de vin blanc (de Bourgogne, si possible) | sel, poivre

Faire lever les filets de sandre par votre poissonnier, et lui réclamer les arêtes.

Réaliser 1,5 litre de fumet de sandre : dans une casserole, faire fondre 60 g de beurre, ajouter les échalotes et les oignons coupés fins, puis cuire 5 minutes sans coloration.

Ajouter les arêtes concassées, et cuire à feu doux pendant 3 minutes.

Ajouter 10 cl de vin blanc, le bouquet garni, puis 1 litre d'eau.

Saler légèrement, et cuire environ 30 minutes.

Passer ensuite le fumet au chinois.

Préparer un roux blanc avec la farine et le reste de beurre.

Lier (=mélanger) le roux au fumet. Pendant ce temps, faire frémir dans une casserole le reste de vin blanc, lui ajouter l'Époisses coupé en morceaux et le faire fondre.

Ajouter le tout dans le fumet et cuire 10 minutes. Vérifier l'assaisonnement (sel et poivre).

Pocher les filets de sandre dans cette sauce, environ 8 minutes.

Dresser les filets, une fois cuits. Crémer la sauce, rectifier l'assaisonnement, et napper les filets.

Décorer avec les brins d'aneth.

- Nez : frais et aérien de menthol, de noisette.
- Bouche : sec, vif, typé, bonne enveloppe.



le conseil de votre caviste :

Chablis les Vaux Sereins,
la Chablisienne 2007

Et aussi :

Champagne Henriot
brut millésimé

Avec le soutien financier du :



Recette proposée par le Centre Régional Interprofessionnel de l'Économie Laitière de Bourgogne d'après une création de Patrick Didier, professeur de cuisine.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION