



Filet de julienne aux câpres

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

La julienne ou lingue est un poisson de mer mesurant environ 150 cm. Sa chair est fine et peu grasse, qui va ravir les personnes à la recherche de régime.

Ingrédients:

- 4 portions de filet de julienne
- 3/4 d'un verre de vin blanc
- 25cl de crème liquide
- 2 jaunes d'œufs
- 1/2 jus de citron
- 15cl de fumet de poisson
- 2 cuillère à café de moutarde
- sel fin et poivre du moulin



Réalisation:

Faire chauffer le four à 120°C. Ôter les arrêtes des filets de julienne, les rouler et les disposer dans un plat allant au four.

Dans une casserole verser le vin blanc, fumet de poisson et le jus de citron. Assaisonner de sel et poivre du moulin. Chauffer l'ensemble et le verser sur le poisson.

Cuire au four pendant environ 40 à 50 minutes. Après la cuisson du poisson, verser le bouillon du poisson dans une casserole et réserver les filets de juliennes au chaud.

Porter à ébullition le bouillon. Mettre la crème fraîche et la moutarde. Ajouter les jaunes d'œufs. Ne pas arrêter de fouetter hors du feu.

Terminer la sauce en ajoutant les câpres. Vérifier l'assaisonnement et verser sur le poisson. Servir aussitôt.



Recette de www.vision-plaisir.fr



© 2016 vision-plaisir