

LES RECETTES DE LA MER



SANDRE CUIT AU FOUR



RECETTE PAR FRIDA RONGE

CHEFFE CUISINIÈRE ET
DIRECTRICE CULINAIRE PRIMÉE.

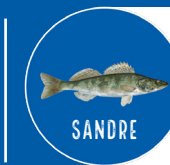


TEMPS DE
PRÉPARATION
30 MINS



POUR
2

VOUS NE TROUVEZ PAS DE SANDRE OU DE PERCHE DURABLE DANS VOTRE RÉGION? ESSAYEZ CETTE DÉLICIEUSE RECETTE DE LA CHEFFE SUÉDOISE FRIDA RONGE, AVEC UN AUTRE POISSON BLANC SAUVAGE PÊCHÉ DE MANIÈRE DURABLE, COMME LE BAR.



LE SANDRE EST TRÈS APPRÉCIÉ
DANS LES PLATS DE POISSON
EN SCANDINAVIE ET EN EUROPE.

INGRÉDIENTS

- 1 sandre entier certifié MSC (ou tout autre poisson entier similaire, comme le bar), environ 1,5-2kg
- 100g de beurre
- 100ml de vin blanc sec
- ½ citron
- 2 échalotes bananes
- Sel
- 2 oignons de printemps
- 1 fenouil
- 4 tranches de pain au levain
- 600g de pommes de terre



et n'oubliez pas de
chercher le label bleu



PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 210°C. Placez le poisson dans une feuille d'aluminium, puis dans un plat allant au four. Repliez les bords de la feuille d'aluminium, coupez le beurre en petits cubes, coupez les échalotes en 4-5 morceaux et ajoutez-les.
2. Coupez le fenouil et le citron en 4 morceaux. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en 2 ou 3 morceaux que vous ajouterez au poisson. Ajoutez du sel et versez le vin sur le poisson.
3. Faites cuire au four pendant 20-25 minutes. Le poisson doit avoir une température interne de 50-55 degrés (si vous utilisez un autre type de poisson, le temps de cuisson doit être modifié en conséquence).
4. Hachez finement les oignons nouveaux et saupoudrez-les sur le poisson après la cuisson.
5. Poêlez le pain ou faites le toaster au grille-pain.
6. Servez directement à partir du plat allant au four et trempez le pain dans la sauce.

#PLANÈTEPLUSBLEUE