

FILET DE LIEU MOUTARDE ET FONDUE DE POIREAUX

Pour 1 personne

Ingrédients :

Pour le poisson :

- Un filet de lieu de 130 g environ
- 2 cuill. à café de moutarde
- 2 cuill. à soupe de levure de bière en paillettes
- 1 rondelle de citron jaune
- Quelques pulvérisations d'huile pour le plat
- Quelques feuilles de persil frais de préférence
- Sel

Pour la fondue de poireaux :

- 250 g de poireaux surgelés
- 1 tomate
- 20 ml de vin blanc sec
- 1 cuill. à café de sauce ketchup®
- Quelques pulvérisations d'huile d'olive
- Sel



Préparation :

Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive, puis faites-y revenir durant 2 minutes les poireaux surgelés.

Coupez la tomate en dés après l'avoir préalablement lavée.

Versez les dés de tomates dans la casserole, salez, ajoutez le vin blanc, la sauce ketchup® et laissez mijoter à feu doux et à couvert durant 20 minutes.

Pensez à mélanger de temps en temps et ajoutez de l'eau si nécessaire.

Préchauffez le four à 200°C.

Versez et étalez la levure de bière dans une assiette.

Séchez la chair du poisson à l'aide de papier absorbant.

Enduire de moutarde l'un des deux côtés du poisson. Disposez le poisson sur le lit de levure de bière et le retourner à l'aide de deux cuillères. Les deux côtés doivent être bien recouverts de levure de bière.

Huilez le plat à gratin et y déposer le poisson.

Cuire au four à 200°C, durant 10 à 13 minutes en fonction de l'épaisseur du poisson.

Servir le poisson décoré de demi-rondelles de citron, de feuilles de persil et l'accompagner de la fondue de poireaux.