

Filets de poisson bonne femme



Pour 4 personnes :

- 4 filets de poisson (cabillaud, limande, colin...)
- 150 g de champignons de Paris (ou une boîte de 200 g)
- 2 échalotes
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de farine
- 30 g de beurre
- Sel, poivre

Laver puis découper les champignons en lamelles, émincer finement les échalotes et les mettre dans une casserole à feu doux avec un peu de beurre.

Quand les échalotes sont fondues, les disposer avec les champignons dans un plat à four et mettre par-dessus les filets de poisson.

Arroser avec 10 cl de vin blanc et 25 cl d'eau. Saler, poivrer et recouvrir de papier sulfurisé. Enfourner et laisser cuire de 10 à 20 min selon l'épaisseur des filets. Réserver les filets de poisson et le mélange échalotes-champignons.

Conserver le jus de cuisson. Dans une casserole, mélanger le beurre, la farine et le jus de cuisson des filets de poisson, saler, poivrer et faites cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Dans le plat de service, mettre le mélange échalotes-champignons, déposer dessus les filets de poisson et arroser le tout avec la sauce. Servir chaud.