

POISSON À LA BORDELAISE

La cuisine de Laëty

la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com

Ingrédients : (6 personnes)

- 6 Colin Surgelés > Persil
- 55g Echalotes Hachées > 2CS Huile D'olive
- 3 Gousses Ails > 6CS Chapelure (90g)
- 100g Bouillon (100g Eau + Kubors) ou Vin Blanc
- 1CS Citron > Sel + Poivre

Recette :

- > Préchauffer le four à 200°C
- > Mélanger l'eau et le Kubors émietté dans un pichet
- > Hacher le Persil > Emincer l'ails
- > Mettre 1 CS d'huile dans une poêle
- > Rajouter l'échalotes hachées et l'ails émincés
- > Dorer 2 min en mélangeant
- > Ajouter le bouillon > Mijoter 5 min > Réserver
- > Mélanger, dans un bol, la chapelure, le persil et le jus de Citron
- > Rajouter le mélange réalisé d'échalotes et ails > Mélanger
- > Assaisonner Sel et Poivre > Mélanger
- > Huiler le fond d'un plat avec une CS d'huile d'olive
- > Déposer les colins dans le plat
- > Napper les colins avec la garniture préparée
- > Enfournier 30min à 200°C