

Filets de Poisson aux Moules Sauce Curry

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- FILETS(S) DE MERLAN	400-450g (ou Tilapia)
- MOULES	150g décortiquées
- CERFEUIL	2 boules congelées
- CRÈME FRAICHE	200 ml
- VIN BLANC SEC	150 ml
- JAUNE(S) D'OEUF(S)	1
- CITRON(S)	1 c à soupe
- MAIZENA	si nécessaire
- CURRY	1.5 c à café
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Placez les filets de poisson dans un plat à gratin, salez et poivrez-les puis recouvrez d'un film alimentaire et faites cuire au micro-onde pendant 5-7 minutes suivant les grosseurs des filets.
- Dans un caquelon, faites réduire le vin blanc de moitié puis ajoutez le cerfeuil, les moules, la crème et le curry. Laissez réduire puis arrosez avec le jus de citron et lie si nécessaire avec un peu de maïzéna.
- Servez le poisson nappé de sauce au curry-cerfeuil et aux moules.

