

Filets de Poisson Sauce à l'Aneth

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- FILET(S) DE POISSON	4 beaux
- CRÈME FRAICHE	20 cl
- LAIT	10 cl
- MAIZENA	1.5 c à soupe
- CITRON(S)	le jus d'l
- ANETH	un bouquet
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Si nécessaire, faites dégeler les filets de poisson puis épongez-les soigneusement.
- Faites-les rissoler doucement dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Réservez.
- Diluez la maïzéna dans le lait froid.
- Dans un caquelon, versez la crème puis ajoutez l'aneth ciselé finement et le jus de citron. Salez et poivrez.
- Faites bouillir la crème à l'aneth puis liez-le avec le mélange lait-maïzéna en versant petit à petit afin d'obtenir la consistance de la sauce souhaitée (tout le maïzéna n'est peut-être pas nécessaire).
- Servez les filets de poisson nappés de sauce à l'aneth.

