

## *Cabillaud Poêlé Sauce Beurre de Citron*

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 45 minutes**

### Ingrédients:

- COEUR DE CABILLAUD	4 morceaux (Dos)
- FARINE	2-3 c à soupe
- MAIZENA	1-2 c à café
- CITRON(S)	le jus d'l
- BOUILLON DE LÉGUMES	150 ml (1/2 cube)
- CRÈME FRAICHE EPAISSE	125g
- BEURRE	40g
- PERSIL	en décortion
- SEL	
- POIVRE	

### Recette:

- Si nécessaire, faites décongeler les morceaux de poisson.
- Préchauffez le four à 100°C.
- Pressez le citron.
- Pesez le beurre et réservez-le au frigo.
- Epongez bien le poisson puis passez-le dans la farine.
- Faites-les cuire immédiatement dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Retournez-les plusieurs fois.
- Lorsque les morceaux de poisson sont cuits, placez-les sur une assiette et couvrez-les d'aluminium. Réservez-les dans le four.
- Placez également une saucière dans le four.
- Déglacez la poêle au fouet avec le jus de citron et le bouillon.
- Portez à ébullition puis intégrez la crème épaisse. Salez et poivrez. Fouettez.
- Liez ensuite, toujours au fouet, votre sauce avec le maïzéna.
- Hors du feu, intégrez le beurre froid (au fouet). Passez la sauce obtenue au travers d'un chinois dans votre saucière préchauffée.
- Dressez vos assiettes en répartissant un peu de sauce dans le fond puis déposez les morceaux de poisson. Ajoutez un peu de sauce sur le tout et saupoudrez de persil.
- Servez sans attendre.

