

Filet de Poisson Pané, Crème de Ciboulette

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients:

- | | |
|-----------------|----------------------------------|
| - Poisson Pané | 2 filets (merlu, cabillaud, ...) |
| - Crème Fraîche | 200 ml |
| - Maïzena | 1 c à café |
| - Ciboulette | 2 c à soupe |
| - Fleur de Sel | |
| - Sel | |
| - Poivre | |

Recette:

- Préchauffez le four à 200°C.
- Placez les filets de poisson sur une plaque de cuisson et saupoudrez de fleur de sel. Poivrez également.
- Enfournez pour 12 à 14 minutes.
- Entre temps, préparez la sauce à la ciboulette : Dans un caquelon, placez la crème liquide et la maïzéna. Fouettez. Salez et poivrez.
- Faites chauffer doucement en continuant de fouetter jusqu'à épaississement.
- Intégrez alors la ciboulette.
- Dressez la sauce chaude sur vos assiettes puis déposez un filet de poisson par-dessus.

