

Filet de Sandre au beurre de Cointreau

• Nombre de personnes : 4 personnes • Difficulté : Moyenne • Temps de préparation : 20 mn • Temps de cuisson : 15 mn



RESTAURANT LA BLAIRE
5 rue de la Mairie – 49160 Saint Martin de la Place

Ingrédients :

- 4 filets de sandre de 140 gr chacun
- 10 cl de Cointreau
- 5 cl de Fumet de poisson
- 250 gr de beurre doux,
- 1 tête de brocolis,
- 2 tomates fraîches
- 120 gr de riz pilaf
- 4 tiges de ciboulette
- sel fin, poivre mignonette



Préparation :

- Cuire les têtes de brocolis à la vapeur, puis les réserver.
- Emonder les tomates dans de l'eau bouillante pendant 1 min, puis les réserver.
- Cuire le riz pilaf 5 min.
- Plaquer les filets de Sandre assaisonnés pour les cuire à la vapeur pendant 10 min env. selon épaisseur.
- Faire réduire le Cointreau de moitié, ajouter le fumet de poisson et monter le beurre comme un beurre blanc.
- Réchauffer les légumes.
- Servir sur assiette chaude en disposant les filets nappés de beurre ; passer le poivre du moulin.
- Dresser les légumes autour avec les tiges de ciboulette croisées sur le filet de Sandre.

Conseil du Sommelier

Pour accompagner ce plat, on choisira un Anjou Blanc 100 % Chenin issu de raisins mûrs et concentrés, doté d'une tendresse offrant souplesse et onctuosité sans oublier une pointe de fraîcheur afin de garder un bel équilibre.

Astuce du Chef

Pour bien réussir le beurre, le couper en petites parcelles et le garder au froid.