



Filet de lieu calaisien

Catégorie : Plats

Ingrédients :

Portions de lieu noir de 140gr : 100
Crevettes décortiquées : 1,6 kg
Moules décortiquées : 1,6 kg
Champignons émincés : 1,5 kg
Vin blanc : 1 l
Oignons hachés : 0,7 kg
Carottes hachées : 0,7 kg
Crème : 1 l
Beurre : 0,5 kg
Fumet de poisson déshydraté : 0,25 kg
Amidon modifié (liaison) QS
Sel fin, poivre, curcuma, curry QS

Coût :	moyen
Difficulté :	moyenne
Saison :	Année
Type :	Novatrice
GEMRCN :	P2

La recette :

Suer sans coloration les oignons.
Ajouter les carottes puis les champignons émincés.
Déglacer avec le vin blanc.
Mouiller avec 5 litres d'eau, incorporer le fumet déshydraté. Mélanger.
Cuire le fumet 15 minutes à feu doux.
Ajouter les moules et les crevettes.
Lier la sauce avec l'amidon, assaisonner.
Ajouter la crème, monter avec le beurre. Vérifier l'assaisonnement.
Plaquer les filets de lieu, les cuire au four vapeur.
Napper les filets avec la sauce.