



2 personnes



10 minutes



20 minutes

Filet de lieu au curry

1- Préchauffez le four à 200°C. Badigeonnez le fond d'un plat à gratin d'un peu d'huile. Étalez l'oignon émincé au fond du plat et déposez dessus le filet de poisson.

2- Mélangez la crème liquide, le fumet de poisson, le vin blanc, le curry, sel et poivre. Versez la sauce sur le poisson et faites cuire pendant 20min à 200°C.

1 filet de lieu noir
1 oignon
10cl de crème liquide
1 CC de fumet poisson en poudre
1 CS de vin blanc
1 CC de curry
Sel, poivre
Huile d'olive