



Poissons

Filet de daurade au roquefort



36 min **20 min** **10 min** **6 min** **475**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de daurade

4 **Filet(s) de daurade**
2 dl **Vin blanc**
1 **Echalote(s)**
100 g **Roquefort**
2 dl **Crème liquide (fleurette)**
0.25 botte(s) **Ciboulette**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du filet de daurade au roquefort

- 1 Parer et laver les filets, ôter la peau.
- 2 Réserver les filets sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
- 3 Eplucher et ciseler finement l'échalote.
- 4 Dans une casserole, rassembler l'échalote ciselée, le vin blanc, le roquefort émietté et porter à ébullition.
- 5 Laisser réduire de moitié, incorporer la crème et porter une nouvelle fois à ébullition. Laisser cuire 2 minutes.
- 6 Vérifier l'assaisonnement et ajouter de la ciboulette. Réserver au chaud.
- 7 Enfourner les filets au four sans matière grasse à 220°C (Th.7-8) pendant 5 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1 Napper les filets de sauce et décorer avec des morceaux de roquefort.
- 2 Servir aussitôt.