

# Just FISH

POISSONNERIE

## La recette

### DE LA SEMAINE



## Filet de flétan aux échalotes et vin blanc



### Filet de Flétan aux échalotes et vin blanc pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 15 minutes

#### Ingrédients :

- 400g de **Filet de Flétan** à commander auprès de votre Poissonnerie Just Fish
- 2 échalotes
- 20 cl de vin blanc sec
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1/2 citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- quelques feuilles de basilic

#### Préparation

- Préchauffez votre four à 200° (thermostat 7)
- Rincez, égouttez, séchez les filets de **Flétan**
- Hachez les échalotes finement, et faites les revenir dans une poêle à feu doux avec l'huile d'olive
- Lorsque les échalotes commencent à dorer, ajoutez le vin blanc dans la poêle
- Ajoutez y ensuite la crème fraîche, et mélangez le tout
- Placez les filets de **Flétan** dans un plat allant au four
- Hachez vos feuilles de basilic et sapoudrez les sur les filets
- Salez et poivrez les filets
- Versez sur les filets la préparation d'échalotes, de vin blanc et de crème
- Enfourez les filets pour 15 minutes
- Pressez un demi citron sur les filets de **Flétan**
- C'est prêt !

*Les astuces du chef*

Pour accompagner vos filets de **Flétan**, nous vous recommandons quelques nids de tagliatelles

Les filets de **Flétan** se cuisinent également très bien à la poêle, en marinade ou en papillote, et même grillés !

Pour les amateurs d'ail, nous vous recommandons d'ajouter une gousse à cette recette !

