

🔪 Difficulté : facile 🕒 Temps de préparation : 5 min 🍳 Temps de cuisson : 15 min



EGLEFIN AU FOUR, MOUTARDE, ET RIZ ACCOMPAGNÉ DE SA CRÈME CITRONNÉE

Un délicieux dos d'églefin nappé d'une onctueuse sauce à la moutarde et crème citronnée, accompagné de riz.

- **Le Poisson** est sélectionné par **La Maison Duprat aux marché des Halles de Nîmes**

LES INGRÉDIENTS



Riz
80grs



Dos d'Eglefin
150grs



Citron
1



Crème fraîche
1



Persil
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Moutarde
2 cuillères à soupe



Huile d'olive



sel et poivre

L'ÉQUIPEMENT

1 plat allant au four, 1 casserole,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180°C

ÉTAPE 2

Déposez les filets de poisson dans un plat allant au four préalablement huilé.

ÉTAPE 3

Dans un bol mélangez la moutarde, la crème fraîche et le jus de citron, sel et poivre selon vos goûts.

ÉTAPE 4

Nappez généreusement les filets de poisson avec la sauce en veillant à bien les recouvrir. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

ÉTAPE 5

Placez au four 12/15 mn. Le poisson doit être tendre et se détacher facilement à la fourchette et la sauce légèrement dorée.

ÉTAPE 6

Pendant ce temps faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée environ 12mn.

ÉTAPE 7

Un fois sorti du four parsemez de brin de persil et accompagnez le de riz.



CONSEILS ET ASTUCES

Vous pouvez ajouter un cuillère à soupe de miel à la sauce pour une saveur légèrement sucrée.