

🔪 Difficulté : facile 🕒 Temps de préparation : 15 min 🍳 Temps de cuisson : 30 min



DOS D'EGLEFIN SUR LIT DE POIREAUX ET POMMES DE TERRE

Un plat délicat et savoureux où le fondant des poireaux et des pommes de terre vient sublimer la tendresse du dos d'églefin, le tout cuit au four pour une cuisson douce et parfumée. »

- **Le Poisson** est sélectionné par **La Maison Du Mieux Manger**
- **Les Légumes de la Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles

LES INGRÉDIENTS



Poireau

1



Dos d'Eglefin

150grs



Citron

1



Crème fraîche

1



Pommes de terre

250grs



Persil

1



Echalote

1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile d'olive



sel et poivre



Beurre

L'ÉQUIPEMENT

1 plat allant au four, 1 poêle,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180°C

ÉTAPE 2

Épluchez les pommes de terre et les couper en rondelles fines. Lavez et émincez les poireaux finement (partie blanche et un peu de vert tendre). Émincez l'échalote.

ÉTAPE 3

Vous pouvez précuire les pommes de terre 10 minutes dans de l'eau bouillante salée OU les précuire à la vapeur pour qu'elles commencent à s'attendrir.

ÉTAPE 4

Faites revenir à la poêle, le poireau et l'échalote, dans un peu d'huile d'olive (et une noisette de beurre) 8-10 minutes pour les attendrir. Salez, poivrez, puis ajouter la crème. Laissez mijoter 2-3 minutes.

ÉTAPE 5

Dans un plat légèrement huilé : Répartissez les pommes de terre précuites au fond. Ajoutez la fondue de poireaux à la crème par-dessus. Posez les dos d'églefin sur le lit de légumes. Assaisonnez le poisson (sel, poivre, citron).

ÉTAPE 6

Enfournez 20-25 minutes à 180°C, jusqu'à ce que le poisson soit juste cuit et les pommes de terre fondantes.

ÉTAPE 7

Servez bien chaud, avec un filet de citron et des herbes fraîches sur le dessus.



CONSEILS ET ASTUCES

Option gourmande : les 5 dernières minutes, ajoutez un peu de chapelure ou de parmesan râpé sur le dessus pour gratiner légèrement.