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



**Crèmefraiche**
1



**Persil**
1

## LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



**Moutarde**
2 cuillères à soupe



**Huile d'olive**



**sel et poivre**

## 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 fraiche et le jus de citron, sel et poivre selon vos gouts.

### 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.