

// Une sauce n'est là que pour soutenir la préparation et mieux faire ressortir le goût de l'ingrédient principal.



Filet de sandre avec Jus de Homard, haricots verts, morilles, homard

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- Carcasse d'un homard
- Huile d'olive
- Mirepoix
- Branche d'estragon
- 1 dl de vin blanc sec
- 4 dl KNORR Professional Jus de Homard
- 50 g de morilles
- Beurre
- Sel et poivre
- 150 g de haricots verts
- 4 filets de sandre de 90 g
- Chair d'un homard découpé en dés

Préparez la sauce en faisant revenir la carcasse du homard dans de l'huile d'olive bien chaude. Laissez cuire brièvement. Ajoutez le mirepoix et l'estragon et laissez revenir. Déglacez au vin blanc. Ajoutez KNORR Professional Jus de Homard et laissez réduire jusqu'à obtenir l'épaisseur souhaitée. Passez au tamis et rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Faites tremper les morilles séchées dans de l'eau tiède et rincez-les bien. Découpez-les en lamelles que vous faites revenir dans du beurre à feu doux (couvrir). Salez et poivrez. Nettoyez les haricots verts et faites-les cuire dans de l'eau salée. Pochez-les ensuite dans de l'eau glacée et égouttez-les. Découpez-les en deux sur la longueur. Faites cuire le poisson déjà assaisonné dans du beurre, en commençant par le côté peau. Réchauffez les haricots avec les morilles et les dés de homard dans une noix de beurre. Salez et poivrez si nécessaire. Servez le mélange au centre d'une assiette chaude et disposez le filet de sandre à côté. Versez de fines lignes de sauce autour du poisson.