

Dos de Cabillaud - sauce crevettes



Les 4 tranches de cabillaud et les crevettes avant la sauce

Ingrédients – Convives : 4 – Prépa. : 15 min – Cuisson : sauce : 5 min, cabillaud 2*4 min



4 dos de cabillaud



100g de crevettes



1 échalote



½ v. blanc sec



2 càs de crème



25g de beurre



4 càs H. d'olive



1 citron pressé



Persil ciselé



Poivre et sel

Préparation

1. Décortiquer les crevettes et hacher l'échalote, réserver séparément.
2. Mettre 4 càs d'huile d'olive dans une casserole, faire chauffer.
3. Faire revenir l'échalote 3 min, rajouter une pointe de sel, remuer le tout.
4. Rajouter le vin blanc et le citron, remuer et laisser cuire 2 à 3 min.
5. Incorporer la crème fraîche et remuer pour avoir une sauce onctueuse. Réserver au chaud.
6. Dans une poêle mettre du beurre et faire frémir.
7. Poser le cabillaud 4 min par face en l'arrosant souvent avec le beurre. Poivrer suivant goût.
8. Poser les crevettes dans la poêle et laisser cuire 2 à 3 min en les retournant.
9. Poser le dos de cabillaud dans l'assiette avec les crevettes cuites par-dessus.
10. Couvrir avec la sauce, parsemer le persil sur le tout.
11. Servir chaud avec des tagliatelles fraîches (et une pointe d'ail), ou du riz long au curry.

* * * 5 juin 2022 * * *