

# Filet de Brochet sauce au beurre et échalotes



## INSTRUCTIONS

 Pour 4 personnes  30min

## INGREDIENTS

Brochet: 2 Filet  
Beurre: 120g  
Echalotes: 4  
Citron: 1  
Vin blanc: 100ml  
Crème fraîche: 100ml  
Persil frais haché  
Sel & Poivre

1. Nettoyer et essuyer les filets de brochet, les détailler en 2 morceaux égaux, les assaisonner légèrement avec du sel et du poivre
2. Dans une grande poêle faire fondre à feu moyen 30 g de beurre avant de déposer le poisson, faire cuire +/- 4-5 mn sur chaque face en fonction de l'épaisseur des morceaux, ils doivent être dorés à l'extérieur et bien cuits à l'intérieur
3. Pendant ce temps, dans une casserole déposer le reste du beurre avec l'échalote, faire suer à feu très doux avant de verser le vin blanc et le jus de citron, laisser mijoter le tout quelques minutes pour faire réduire le mélange
4. Incorporer la crème fraîche, laisser mijoter doucement +/- 5 mn pour épaissir la sauce, verser dans la poêle, enrober délicatement les morceaux de poisson de la crème
5. Servir les filets de brochet nappés de sauce aux échalotes, en accompagnement opter pour du riz, des pommes de terre et/ou des légumes de votre choix.