



FILETS DE CONGRE SAUCE CREME ET LEGUMES

Pour 4, il faut :

- Environ 800 g de congre
- une petite carotte
- un blanc de poireau
- une branchette de céleri
- 30 g de beurre
- un verre de vin blanc sec
- un verre d'eau
- du sel, du poivre

Pour la sauce :

- 20 g de beurre
- une cuillère à café de farine
- 100 g de crème fraîche
- du sel, du poivre

Couper le poisson en tronçons.

Débiter la carotte, le poireau et le céleri en petits bâtonnets. Les faire cuire doucement dans une casserole non couverte avec le beurre, pendant cinq minutes. Déposer ensuite les morceaux de congre, ajouter le verre de vin blanc, autant d'eau, saler et poivrer.

Couvrir et porter à ébullition. Laisser cuire dix minutes dans le bouillon juste frémissant.

Placer les morceaux de poisson dans le plat de service. Garder au chaud.

Passer le bouillon de cuisson en conservant les légumes qui seront disposés sur le poisson.

Mélanger dans une casserole le beurre et la farine, sur feu doux. Ajouter deux verres de bouillon en remuant jusqu'à l'ébullition. Laisser mijoter deux minutes, très doucement. Incorporer crème fraîche, sel et poivre avant d'en napper le poisson dressé dans le plat.