



Recette de poele pêcheur

Ingrédients

- 50 gr de filet de saumon
- 50 gr de filet de st pierre
- 50 gr de filet de sandre
- 2 scampis épluchés
- 30 gr de beurre
- Julienne de légumes blanchis
- Sel, poivre
- 10 gr de pesto d'ail des ours
- 2 dl de velouté de poisson
- 1 dl de crème fraîche
- 30 gr de riz



Préparation

- Découper les filets de poissons en morceaux
 Taille idem comme scampis
- Assaisonner
- Saisir avec le beurre dans la poêle
- Rajouter les légumes blanchis
 , rajouter l'ail des ours, riz cuit
- Déglacer de vin blanc et velouté de poisson
- Arrondir avec un peu de crème
- Porter à ébullition
- Servir et manger en poêle

