

## Filets de sandre sur lit de choucroute et de pommes

### Ingrédients

Pour 4 personnes

choucroute:

1 oignon, finement haché

beurre pour faire suer

500 g de choucroute cuite, égouttée, pressée

2 baies de genièvre, concassées

6 grains de poivre noir concassés

1 feuille de laurier

1 pointe de

couteau de cumin en poudre

1 tranche de lard à cuire

1 pomme de terre à chair farineuse, parée

1,5 dl de cidre avec ou sans alcool

1 dl de bouillon de légumes

100 g de crème acidulée

sel

2 pommes (Rubinette, Braeburn, p.ex.), évidées, détaillées en fines lamelles à la mandoline

600-700 g de filets de sandre ou de perche

sel

poivre du moulin

beurre ou crème à rôtir



### Préparation

préparation: env. 35 min

cuisson: env. 25 min

1. Choucroute: faire suer l'oignon dans le beurre. Ajouter la choucroute, les épices et le lard, étuver. Râper par-dessus la pomme de terre à la râpe à bircher. Mouiller avec le cidre et le bouillon. Mijoter 20 min à couvert. Incorporer la crème acidulée, saler. Ajouter les pommes, chauffer 1-2 min.
2. Saler et poivrer les filets de poisson et les faire revenir par portions 1 min 30-2 min de chaque côté dans le beurre à rôtir. Réserver dans le four préchauffé à 70 °C.
3. Répartir la choucroute dans des assiettes chaudes. Disposer les filets de poisson par-dessus.

Servir avec des pommes de terre à l'eau ou du riz.

## Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 352 kcal; protéines: 33 g; lipides: 15 g; glucides: 17 g.