



Paupiettes de carrelet au poireau

Valeurs nutritives par portion: protéines 40 g, lipides 38 g, glucides 11 g, 560 kcal

Sans gluten

Plat principal

Recettes d'hiver

Envie de poisson? Cette recette allemande de paupiettes de carrelet se marie bien avec les poireaux. Un peu de citron pour rehausser le tout... C'est prêt!

Ingrédients

Plat principal

Pour 4 personnes

- 4 cs** de graines de sésame
- 400 g** de poireaux
- 2 cs** d'huile de colza HOLL
- 1** citron
- 2,5 dl** de crème
- sel
- poivre
- 12** filets de carrelet d'env. 70 g
- 1 dl** de lait
- 5 brins** d'aneth

À vos tabliers!

Préparation: env. 20 minutes

Pochage: env. 20 minutes

Total: **40 minutes**

Faire dorer les graines de sésame dans une poêle sèche. Couper les poireaux en deux dans la longueur puis les tailler en lanières de 5 mm. Faire revenir env. 3 min dans l'huile. Râper fin le zeste du citron puis en exprimer le jus et les ajouter aux poireaux. Verser la crème et laisser réduire un peu. Relever de sel et de poivre.

Préchauffer le four à 180 °C, chaleur de voûte et de sole. Rincer les poissons sous l'eau froide puis les éponger avec du papier absorbant. Assaisonner de sel et de poivre. Mélanger la moitié des poireaux avec les graines de sésame et répartir sur les filets. Enrouler et fixer avec un cure-dents. Disposer le reste des légumes dans un plat réfractaire et déposer les paupiettes par-dessus. Arroser avec le lait. Couvrir et faire pocher au milieu du four durant env. 20 min. Parsemer d'aneth avant de servir.

Recette: Katrin Klaus

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/paupiettes-de-carrelet-au-poireau>