

RECETTE CUISINE des GONES

CARPE à L'OSEILLE sur LIT D'EPINARDS

Ingrédients :

- 650 gr de filets de carpe
- 100 gr de beurre
- 120 gr d'oseille
- 1/4 litre de vin blanc
- 1/2 litre de crème fleurette
- 800 gr de jeunes épinards
- 1 tomate
- 1 paquet de ciboulette
- 50 gr d'échalote
- sel poivre

Recette:

- Faire fondre 50 g de beurre dans une poêle et y faire revenir les filets de carpe à feu vif entre 2 et 3 minutes de chaque côté.
- Réserver au chaud.
- Enlever le beurre de cuisson de la poêle puis faire revenir les 50 g d'échalotes ciselées.
- Ajouter l'oseille préalablement haché, mouiller au vin blanc et laisser réduire de moitié.
- Ajouter le demi litre de crème fleurette et laisser réduire à votre convenance.
- Saler, poivrer.
- Laver et trier les épinards, faire mousser, 1 minute, 50 g de beurre dans une autre poêle, ajouter les épinards et saler.
- Une fois fondus, les égoutter.

- Ciseler la ciboulette, couper la tomate en petits dés, disposer les filets de carpe dans une assiette, ajouter les épinards, napper de sauce.

Bon Appétit