

RECETTE CUISINE des GONES

FILETS D'OMBLE CHEVALIER MEUNIÈRE GIROLLES POÊLEES

Ingrédients : Pour 4 personnes

4 portions d'omble chevalier d'environ de 180 g (en filets)
800 g de girolles
80 g de farine
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
60 g de beurre
5 g jus citron
ciboulette
sel, poivre blanc du moulin.

Recette :

Demandez à votre poissonnier de lever les filets du poisson.
Enlevez les éventuelles arêtes à l'aide d'une pince à épiler.
Réservez au frais. Nettoyez les girolles, ôtez les résidus de terre et lavez-les rapidement.
Essuyez-les sur un torchon.
Faites-les revenir à la poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile et 20 g de beurre.
Cuissez-les rapidement, salez et poivrez, égouttez-les et faites réduire l'eau,
Réservez au chaud.
Essuyez les filets de poisson sur du papier absorbant.
Assaisonnez-les de sel et de poivre.
Farinez-les au dernier moment en faisant bien adhérer la farine.
Dans une poêle, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile avec 40 g de beurre et cuire doucement.
Faites dorer les filets, côté peau en premier.
Ajouter le jus de citron en fin de cuisson et arroser les ombles.

Servez les filets d'omble chevalier, à côté des girolles, avec quelques brins de ciboulette.

Bon Appétit

