

Filets de cabillaud à la Dieppoise

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 min.

Ingrédients:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - 800 g de cœur de cabillaud - 200 g de crevettes grises décortiquées - 1 échalote - 1 oignon - 1 tomate - 1 dl de vin blanc - 1 dl de crème fraîche - 80 g de beurre | <ul style="list-style-type: none"> - 40 g de farine - 3 dl de bouillon de poisson - 1 c à café de concentré de tomates - 3 c à soupe de Cognac - 3 c à soupe de persil haché - Sel - Poivre |
|--|--|

Recette:

- Faites fondre doucement l'échalote et l'oignon hachés dans un poêlon contenant 40 g de beurre.
- Joignez-y 2 c à soupe de persil haché, laissez revenir encore 2 minutes, puis mouillez avec le Cognac et le vin blanc.
- Faites réduire de moitié à bon feu.
- Versez cette préparation dans un plat allant au four, déposez les filets de cabillaud dessus, mouillez avec 0.5 dl de bouillon de poisson et enfournez (four préchauffé à 180°C).
- Comptez 20 min. de cuisson.

- Pendant ce temps, passez la moitié des crevettes grises au mixer avec un peu de bouillon de poisson.
- Pelez et épépinez la tomate et taillez-la en petits dés. Réservez.

- Le poisson étant cuit, retirez-le du plat et tenez-le au chaud.
- Passez le jus de cuisson au chinois et ajoutez-y le mélange aux crevettes.
- Faites fondre 40 g de beurre dans un poêlon, saupoudrez de farine, mélangez bien et ajoutez la sauce petit à petit, tout en mélangeant au fouet.
- Joignez la crème fraîche, le concentré de tomates et le restant de crevettes grises.
- Rectifiez l'assaisonnement et laissez épaissir un peu.
- Hors du feu, ajoutez les dés de tomate et 1 c à soupe de persil haché.
- Servez le cabillaud nappé de sauce et accompagné de pâtes ou de pomme de terre nature.

