

Cœur de cabillaud au safran

Nombre de personnes : 2

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients :

- 500 g de cœur de cabillaud
- 2 échalotes
- 2 dl de vin blanc sec
- 2.5 dl de crème fraîche épaisse
- 1 litre de bouillon de poisson
- 25 g de beurre
- 2 c à soupe de ciboulette
- 1 capsule de safran
- Sel
- Poivre

Recette :

- Portez le bouillon de poisson à ébullition en ajoutant 1 dl de vin blanc.
- Plongez le poisson dans le bouillon, baissez le feu et maintenez un léger frémissement pendant 12 à 15 minutes.
- Dans un poêlon, faites revenir les échalotes finement hachées dans le beurre fondu.
- Ajoutez le vin blanc restant et faites réduire de moitié.
- Joignez alors la crème fraîche, la ciboulette et le safran.
- Rectifiez l'assaisonnement et laissez mijoter jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.
- Égouttez ensuite le poisson et dressez-le sur les assiettes.
- Nappez de sauce chaude.
- Servez avec des pommes de terre nature et éventuellement un peu de légumes verts (haricots, épinards, ...).

Variantes :

Ce plat sera plus fin si vous le réalisez avec des filets de turbot, mais il sera également nettement plus onéreux.

Boisson :

Un Chardonnay du Chili blanc prendra toute sa saveur avec ce poisson délicieusement parfumé.