



Poissons

Brochet au chablis



50 min 30 min 20 min

0

549

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Préparation de la sauce au chablis

- 1 Eplucher et émincer finement les échalotes.
- 2 Les verser dans une petite casserole à fond épais avec le vin blanc et quelques tours de moulin à poivre. Porter à ébullition.
- 3 Baisser le feu et faire réduire la sauce de moitié tout doucement.
- 4 Ajouter la crème fraîche et porter à ébullition en fouettant.
- 5 Sans cesser de fouetter, monter la sauce au beurre.
- 6 Continuer de mélanger jusqu'à ce que le beurre lui-même se mette à bouillir. C'est à ce moment là que se fait l'émulsion.
- 7 Passer la sauce au chinois.
- 8 Ne pas jeter les échalotes, elles peuvent par exemple être utilisées pour parfumer un riz.
- 9 Rectifier l'assaisonnement si nécessaire puis maintenir la sauce au chaud dans un bain marie.

Étape 2

Cuisson du poisson

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le brochet

800 g **Brochet(s) entier(s)**

Ingrédients pour la sauce au chablis

25 cl **Vin blanc**
4 **Echalote(s)**
33 cl **Crème liquide
(fleurette)**
150 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la décoration

4 tige(s) **Ciboulette**

- 1** Cuire le brochet à la vapeur dans le panier du cuit vapeur.
- 2** Compter 15 minutes de cuisson à partir du moment où la vapeur atteint la chaleur maximum.

Étape 3

Dressage

- 1** Poser le brochet sur un plat chaud, lever la peau sur un premier côté.
- 2** Décoller la chair le long de l'arête centrale et recommencer de l'autre côté.
- 3** Répartir la chair du brochet sur 4 assiettes chaudes puis napper de sauce au Chablis.
- 4** Saupoudrer de ciboulette ciselée.