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.