



Poissons

# Filet de saint-pierre aux légumes



**45 min** **30 min** **15 min** **0** **483**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le filet de Saint-Pierre

4 **Filet(s) de saint-pierre**  
500 g **Petits pois**  
1 **Navet**  
4 **Carotte(s)**  
200 g **Haricots verts**  
1 botte(s) **Oignon(s) nouveau(x)**  
1 c. à soupe **Sucre semoule**  
1 **Beurre**

## Ingrédients pour la sauce

250 ml **Court-Bouillon**  
2 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**  
50 g **Beurre**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

### Préparation des légumes

- 1 Éplucher les carottes et le navet puis les tailler en fines rondelles.
- 2 Laver les oignons nouveaux puis couper les tiges en laissant un peu de vert.
- 3 Écosser les petits pois.
- 4 Retirer les pointes des haricots verts puis les couper en tronçons.
- 5 Mettre les légumes à cuire dans un grand volume d'eau salée. Ajouter 2 cuillères à soupe de sucre ainsi qu'un morceau de beurre.
- 6 Laisser cuire environ un quart d'heure à partir de l'ébullition.

## Étape 2

### Cuisson du poisson

- 1 Dans une casserole, faire chauffer le court bouillon, retirer du feu dès l'ébullition.
- 2 Plonger les filets de poisson dans la casserole, couvrir et laisser de côté aux moins 10 minutes.

### **Étape 3**

#### Préparation de la sauce

- 1** Dans une petite casserole, verser 1 verre de court-bouillon chaud. Ajouter la crème fraîche et faire réduire à petit feu.
- 2** Monter la sauce au beurre et faire chauffer doucement tout en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.
- 3** Goûter puis rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

### **Étape 4**

#### Dressage

- 1** Dresser le poisson sur un plat et répartir les légumes tout autour puis napper le poisson de sauce.
- 2** Décorer avec de la ciboulette et servir.