

Recette

COLIN OU LIEU AU GINGEMBRE, CITRON ET VIN BLANC AU FOUR

Type

Plat

Temps

Préparation : 20 mn | Cuisson : 15 mn

Difficulté

Facile

Personnes

4

Ingrédients

- 4 filets de poisson de type colin ou lieu
- 1 gros oignon
- 15 cl de vin blanc
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 4 cuillères à café de jus de citron
- 20 cl de crème fraîche 4%
- 2 cuillères à café d'huile d'olives
- 1 noix de beurre



Etape 1	Faire fondre les oignons avec le beurre en rajoutant de l'eau au fur et à mesure pour éviter que les oignons accrochent. Rajouter le vin blanc et laisser évaporer pendant 10 minutes
Etape 2	Dans un plat, disposer les filets de poissons. Ajouter l'huile d'olive, le citron et saupoudrer de gingembre et coriandre
Etape 3	Placer au four, précédemment chauffé, 8 mn à 180°
Etape 4	Sortir le plat du four et mettre la crème fraîche avec les oignons fondus puis ajouter la sauce sur les filets de poissons
Etape 5	Remettre au four 2 à 5 minutes en surveillant

Servir chaud avec du riz ou des légumes !