

Poisson au curcuma

Une recette rapide et facile dont la sauce vraiment très goûteuse peut s'accorder avec n'importe quel filet de poisson blanc.

Quantité : pour 4 personnes - Cuisson : 15 minutes - Durée totale : 30 minutes

Ingrédients

- 500 g de filets de poisson blanc

Sauce

- 250 g de champignons de Paris
- 1 tomate
- 2 échalotes
- 20 cl de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre

Préparation

1. Éplucher et hacher les échalotes.
2. Rincer et couper la tomate en tout petits dés.
3. Rincer et couper le pied des champignons.
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive.
5. Quand elle est bien chaude, y faire blondir les échalotes.
6. Ajouter le curcuma.
7. Faire sauter pendant 1 minute jusqu'à ce que les arômes se développent.
8. Émincer les champignons. Les ajouter au contenu de la poêle avec le vin blanc, puis les laisser suer en mélangeant de temps en temps.
9. Ajouter la crème fraîche, la moutarde et la tomate.
10. Poivrer et mélanger.
11. Disposer les filets de poisson sur la sauce.
12. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 1/4 d'heure, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
13. Transférer dans un plat de service et servir aussitôt.