

## Filet de lieu jaune à la crème de ciboulette



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 300 g de filets de Lieu jaune
- 20 cl de crème fraîche épaisse à 20% de MG
- 1 bouillon cube dégraissé
- 2 c à soupe de ciboulette hachée
- Sel, poivre

**Préparation : 10 minutes**

**Cuisson : 5 minutes**

1. Cuire le poisson dans le bouillon.
2. Faire bouillir la crème et la faire légèrement réduire, saler et poivrer.
3. Ajouter la ciboulette finement coupée à la crème et mixer le tout.
4. Napper le poisson de sauce et servir aussitôt.
5. Pour décorer, ajouter de la ciboulette.

### Conseil

Cette sauce doit se réaliser juste avant d'être consommée car au bout de quelques minutes le goût de la ciboulette devient trop fort.

### Variante

Cette sauce accompagne très bien tous les poissons.  
Un mélange de riz sauvage peut être proposé en accompagnement.

### Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 27 g    Glucides : 4 g    Lipides : 11 g    Energie : 223 Kcal

