

Poisson à la bordelaise

pour 4 personnes

- 6 tranches de pain de mie un peu sèches
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de persil
- 4 échalotes
- 4 filets de poisson blanc (colin, lieu ou autre) de 130g
- 10cl de vin blanc
- 20g de beurre
- le jus d'un citron
- un peu d'huile d'olive
- sel et poivre.

■ Si vous disposez d'un pilon et d'un mortier, utilisez le à la place du mixer.



■ Epluchez et hachez finement les échalotes. Epluchez, dégermez et écrasez les gousses d'ail.

■ Faites fondre le beurre dans une petite casserole, ajoutez les échalotes et l'ail, et faites revenir à feu doux pendant 5 minutes. Ajoutez le vin blanc, et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.

■ Préchauffez votre four à 180°.

■ Faites griller les tranches de pain de mie. Ciselez le persil.

■ Dans un mixeur, placez le pain en morceau, le persil, le jus de citron et les échalotes. Salez et poivrez, et mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte.

■ Disposez une fine couche d'huile d'olive sur le fond d'un plat allant au four. Placez les filets de poisson dans le plat, et ajoutez une couche de pâte sur le poisson.

■ Enfourez pour 15 à 18 minutes selon l'épaisseur des filets de poisson.