

Poissonnerie à Mont-sur-Marchienne

# L'Atlantide

[www.latlantide.be](http://www.latlantide.be)

Les fiches de recettes



## Aiglefin « Pondichéry »

Pour 4 personnes :

- 800gr de filet d'aiglefin avec peau
- 50gr + 20gr de beurre
- 1 filet d'huile d'olive
- Poudre de curry
- Un oignon
- Une demi-pomme
- 100gr de farine
- 25cl de lait
- 10cl de bouillon de légumes

1. Rincez le poisson à l'eau et séchez-le convenablement. Salez-les et saupoudrez de poudre de curry.
2. Roulez-les dans la farine et tapotez pour ôter l'excédent.
3. Faites chauffer le beurre et l'huile et faites cuire les filets. D'abord côté peau et puis, en fin de cuisson, passer la chair légèrement à la cuisson pour qu'elle dore. Conservez les filets au chaud après cuisson.
4. Faites fondre les 50gr de beurre et ajoutez-y l'oignon émincé et la pomme coupée en petits dés. Ajoutez la farine et saupoudrez de curry (si possible, préférez la pâte de curry qui donnera un goût plus fin).
5. Laissez sécher comme un roux et ajoutez lait et bouillon. Rectifiez l'assaisonnement et l'épaisseur en ajoutant, si besoin, un peu de crème fraîche ou du bouillon.
6. Accompagnez de riz sauvage ou de patates douces.

Un Côte du Rhône rouge Elodie BALME ou