



Églefin sur lit d'épinards à la crème



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

1 noisette de beurre
600 grammes de filets d'églefin
sel et poivre
1 oignon (émincé)
1 gousse d'ail (émincée)
500 grammes d'épinards en branches frais (nettoyés, séchés et grossièrement hachés)
2 décilitres de crème
1 cuillerée à thé de curry en poudre
1 citron

Méthode de préparation

- 1.** Poêlez brièvement l'églefin dans une poêle dans laquelle vous aurez fait grésiller du beurre. Salez et poivrez bien. Retirez le poisson de la poêle et réservez-le dans un four préchauffé à 90 °C.
- 2.** Dans la même poêle, faites blondir l'oignon. Ajoutez l'ail et mélangez bien. Ajoutez les épinards et laissez-les réduire sans cesser de remuer. Retirez éventuellement l'excès d'humidité de la poêle. Arrosez de crème et assaisonnez avec du sel, du poivre, du curry en poudre et du jus de citron. Mélangez bien. Dressez le poisson sur les épinards et poursuivez la cuisson quelques instants.