

Filet de limande et fondue de poireau.

La limande renferme de petites quantités d'acides gras mono insaturés et polyinsaturés dont les propriétés bénéfiques sur le système cardio-vasculaire sont largement reconnues. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, sa consommation régulière contribuerait à la prévention cardio-vasculaire. Riche en protéines, la limande fait aussi partie des poissons maigres, très peu caloriques : on compte 1 g de lipides aux 100 grammes. C'est un poisson particulièrement riche en sélénium, en phosphore et en potassium. La limande est un poisson qui se digère facilement et contribue à l'équilibre alimentaire.

Ingrédients :

1 Limande par personne.
Poireaux
Noilly Prat (remplacez par du vin blanc éventuellement)
Bouquet garni
1 oignon
Beurre + huile d'olive
Facultatif : graine de sésame et sauce soja

Préparation :

1. Levez, enlevez la peau et parez les filets de limande
2. Préparez les poireaux et couper en tronçons de 6 cm puis émincez les dans le sens de la longueur. Mettez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la sauteuse et déposez les poireaux. Couvrir et mettre à feu doux. Après 15mn ajoutez 15 cl de Noilly Prat. Couvrez à nouveau pour 15 mn puis enlevez le couvercle et laissez réduire toujours à feu doux.
3. Préparez éventuellement une sauce de votre choix : échalotes et vin blanc ou beurre citron .Ma sauce : Couper la tête des arêtes (on ne les utilise pas) et coupez les arêtes en morceau de 3 cm. Emincez l'oignon et faire suer dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les arêtes et les peau des limandes puis laisser raidir. Couvrir d'eau à niveau et ajoutez le bouquet garni puis 15 cl de Noilly Prat. Laissez mijoter à feu doux une vingtaine de minutes. Filtrez en écrasant légèrement dans le chinois. Vous avez ainsi la base de votre sauce. Je fais fondre du beurre puis j'ajoute la farine puis le fond préparé auparavant. Quelques brins de ciboulette et quelques petites crevettes et le tour est joué.
4. Mettre le beurre et l'huile dans la poêle.
5. Farinez légèrement tous les filets de limandes et déposez les dans la poêle. Cuisson 1 à 2 mn par cotés selon la taille des filets.

Facultatif : en fin de cuisson ajoutez la sauce soja sur les filets de limande et saupoudrez de graine de sésame torréfiées.

