

# FILET DE CABILLAUD AUX POIREAUX

Pour 4 personnes



*4 filets de cabillaud de 200 gr (du coeur, c'est meilleur !)*  
*250 gr de champignons de Paris*  
*250 gr de poireaux émincés (2 jeunes poireaux)*  
*4 dl de crème fraîche liquide*  
*1 dl de vin blanc sec*  
*1 échalote*  
*1 cuillerée à café d'estragon frais ou surgelé (pas lyophilisé)*  
*Huile d'olive*  
*2 noix de beurre*  
*Fleur de sel, poivre noir du moulin ou paprika*

- 1. Préchauffez le four à 200 °C.**
- 2. Hachez finement les champignons et faites revenir dans un poêle antiadhésive avec une pointe de beurre, l'échalote haché, le poireau émincé, du sel et du poivre. En fin de cuisson, ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive. Ajoutez la crème, l'estragon haché et faites réduire à feu doux, mouillez avec le vin blanc et faites réduire de moitié. Rectifiez l'assaisonnement.**
- 3. Posez ensuite 4 lits de la taille des filets de poisson dans un plat allant au four, et versez un peu de crème fraîche au centre de chaque lit.**
- 4. Déposez les filets de poisson recouvert de quelques gouttes d'huile d'olive parsemez de fleur de sel et donnez un tour de moulin de poivre noir sur chaque filet.**
- 5. Enfournez 12 à 15 minutes selon l'épaisseur des filets de poisson.**

[Accompagné avec des pommes nature ou une bonne purée de pomme de terre.](#)