

FICHE DE RECETTE

Filet de Lieu jaune à la flamande, salade de chou blanc aux poivrons rouges

Chantal DELU

Type de recette	Plat
Nombre de portions	8
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Filet de lieu jaune	600	gr
Chou blanc	1/4 de chou	
Pomme de terre	8	
Poivron rouge	1	
Persil plat		
Oignon frais	4	
Pot de thym frais		
Huile d'olive		
Sel, poivre, épices		
Vinaigre de cidre		
Blancs d'œufs	4	

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. **Eplucher** les pommes de terre et les laver
2. **Eplucher** les oignons, les émincer au robot
3. **Faire fondre** en sauteuse le beurre, mettre les oignons, saler et mettre le thym
4. **Couvrir** pour faire suer
5. **Faire cuire** en mélangeant légèrement. Ajouter un peu d'eau en mi-cuisson si nécessaire (les pommes de terre doivent encore rester un peu ferme)
6. **Oter les feuilles** extérieures du chou, couper les en deux, enlever le trognon, et couper en lamelle le reste (garder les restes pour la soupe)
7. **Faire tomber** à l'huile d'olive avec du sel les poivrons rouges, réserver un fois cuite
8. **Laver et ciseler** le persil plat, garder les tiges que vous mixerez avec l'huile d'olive
9. **Mélanger** le chou, le persil plat et les poivrons, saler ; assaisonner avec l'huile et terminer par du poivre et du vinaigre
10. **Garder au frais**
11. **Parer** éventuellement les filets et ôter les arrêtes s'il y en a
12. **Faire bouillir** celle-ci avec du sel dans de l'eau, filtrer après 10 min
14. **Huiler** un plat, placer le poisson et assaisonner
15. **Battre les œufs** avec le lait et la muscade, verser sur le poisson
16. **Placer** les pommes de terre au-dessus
17. **Enfourner** 15 à 20 minutes à 165° avant de servir
18. **Accompagner** de la salade de chou blanc

