

# Filets de Daurade aux épinards

CUISIMAGES

Réf :  
2009

Type :  
Poissons

Préparation :  
30 min  
Repos:

Cuisson :  
15 min

Coût :  


Difficulté :  


Origine :  




## Ingédients pour 4 personnes

- 4 filets de daurade
- 500 g d'épinards
- 2 tomates
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 2 cuillères à soupe de pignons de pin
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- Sel et poivre



Lavez et équeutez les épinards.

Dans une sauteuse, faites fondre le beurre et déposez les épinards. Salez, poivrez et faites cuire pendant 5 min en mélangeant.



Egouttez les épinards en prenant soin de garder le jus de cuisson.

Préparez les filets de daurade en ôtant les arêtes éventuelles puis déposez un monticule d'épinard au centre.



Repliez le filet sur lui-même en forme de cornet et faites tenir à l'aide de pics en bois (ou cure-dents).

Déposez le poisson dans un panier vapeur et faites cuire 5 à 7 min.



Lavez et coupez les tomates en 2. Arrosez les d'un filet d'huile d'olive puis saupoudrez de chapelure. Faites dorer sous le grill pendant 5 min.

Faites griller les pignons de pin.



Faites réduire le jus de cuisson des épinards et ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Salez, poivrez et laissez frémir jusqu'à consistance d'une crème nappante.

Disposez les filets de Daurade et les tomates arrosés de sauce et accompagnés de pignons de pin.



## Conseils Variante Vin

Bourgogne Alligoté