

# Ma Recette du Moment

## Filet d'églefin aux légumes de saison sauce à la vanille

### Ingrédients pour 5 personnes

750 grs filet d'églefin  
3 belles carottes 300 grs de navets boule d'or  
15 cl de crème fraîche 2 cl de jus de citron  
1 gousse de vanille  
150 grs de beurre (+30 grs pour les légumes)  
Sel - poivre

#### 1/- Préparation du beurre de vanille

Ouvrir une gousse de vanille sur toute la longueur, retirer les petits grains de l'intérieur et les verser dans le bol d'un mixer. Ajouter le beurre ramolli et mixer le tout. Débarrasser dans un bol.

#### 2/- Préparation des légumes

Une fois les navets et les carottes lavés et épluchés, les tailler en dés de 5mm<sup>3</sup> et les verser dans une casserole. Saler, poivrer, ajouter 30 grs de beurre et de l'eau jusqu'au 2/3 des légumes. Cuire environ 20 min à feu doux et à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres (ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si besoin... mais pas trop !)

### 3/- Préparation de la crème à la vanille

Dans une casserole, verser la crème et le jus de citron, une fois à ébullition verser le beurre à la vanille, fouetter quelques min à feu doux, assaisonner et réserver au chaud

4/- Cuire le poisson 5 min à la vapeur voir 8 min si les filets sont plus épais (dos ou pavés)

### 5/- Pour la présentation

Disposer les légumes, poser délicatement le filet fraîchement cuit et arroser de beurre à la vanille

Régalez-vous et à bientôt pour un nouveau plaisir gourmand !

Jean-Michel