

FILETS DE DORADE A L'ECHALOTTE ROUGE

Pour 4 personnes

Préparation 20 mn

Cuisson 15 mn

4 filets de dorade

4 dl de vin rouge

24 échalotes rouges

1 brin de thym

20 cl crème soja

1 cuil. à soupe de
persil plat ciselé

1 cuil à soupe
d'huile d'olive

1 cuil. à café de
poivre concassé

Sel

Rincer les filets de poisson, les éponger et les saupoudrer de sel et poivre concassé.

Peler les échalotes et les hacher finement. les mettre dans une casserole avec 1 dl d'eau et les laisser cuire env. 3 mn à feu doux, jusqu'à ce que les échalotes deviennent translucides, puis verser le vin et ajouter le thym et le persil. Porter à ébullition et laisser réduire la sauce sur feu vif.

Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive puis mettre les filets de poisson à cuire 3 mn de chaque côté. Ranger les filets dans deux assiettes et les garder au chaud.

Lorsque la sauce est réduite, ôter le thym et ajouter la crème de soja en battant avec un fouet.

Napper les poissons de sauce et servir aussitôt.