

RECETTE CUISINE des GONES

2 RECETTES DE POISSON du Lac du Bourget

FILET DE LAVARET

ingrédients: pour 4 personnes

4 filets de lavaret
Farine
3 échalotes
ciboulettes
sel et de poivre

Recette :

Passer les filets dans de la farine pour les protéger,
couper finement une échalote puis la faire revenir,
réserver et poêler les filets 2mn de chaque côté, assaisonner de sel et de poivre.
Parsemer de ciboulette avant de servir.

.....

FILET DE LAVARET A LA CHAUTAGNARDE

ingrédients: pour 4 personnes

4 filets de lavaret
30 g de beurre
3 échalotes
1 poireau
1/3 de blanc de Chautagne (Vins de Savoie, AOC)
2/3 de fumet de poissons
20 cl de crème

Recette:

lever les filets; dans une plaque beurrée parsemée d'échalotes et de poireaux, émincés,
plaquer les filets, saler et poivrer, mouiller à hauteur avec 1/3 de blanc de Chautagne et
2/3 de fumet de poissons.

Recouvrir d'un papier sulfurisé beurré.

Cuire à frémissement, réserver les filets et réduire le fond de cuisson puis ajouter la crème
et réduire à nouveau.

Dès que la sauce est onctueuse, napper les filets et servir chaud.



Bon Appétit