

## **RECETTE CUISINE des GONES**

### **OMBLE CHEVALIER DES LACS POCHÉ**

Ingrédient : pour 4 personnes

4 ombles chevaliers de 180 grammes par personne,  
1 litre de lait,  
300 grammes de blanc de poireaux,  
50 cl de crème liquide,  
5 échalotes grises,  
50 cl de vin de Savoie,  
Gros sel de mer,  
Poivre noir en grains du moulin.

Recette :

Pocher le poisson dans le lait bouillant.  
Juste au frémissement, retirer le du feu.  
Le laisser se détendre dans le lait 8 minutes selon la cuisson désirée et le goût.  
Faire revenir les échalotes dans du beurre.  
Ajouter la crème, le blanc de poireau étuvé.  
Ajouter le vin blanc, laisser réduire.  
Rectifier l'assaisonnement.  
Présenter en filets avec la sauce.



**Bon Appétit**