



PÊCHÉS · ICI
MANGÉS · ICI

POISSONS ET FRUITS DE MER
• DU QUÉBEC •



FILETS DE FLÉTAN DU GROENLAND AUX CHANTERELLES

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 5 à 8 minutes

Rendement : 4 portions

INGRÉDIENTS

160 g (2 oz)	Chanterelles
Quantité suffisante	Vinaigre
110 ml (environ 4 oz)	Huile d'olive
Quantité suffisante	Sel et poivre
8 x 60 g (2 oz)	Filets de flétan du Groenland
Quantité suffisante	Farine
120 g (¾ tasse)	Beurre
40 ml (3 c. à soupe)	Vin blanc
1	Citron (jus)
½	Gousse d'ail
12 g (3 c. à soupe)	Persil frais, haché

.....
Cette recette est tirée du livre *Poissons, mollusques et crustacés* de Jean-Paul Grappe en collaboration avec l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec.

ÉTAPES

Bien laver les chanterelles avec de l'eau légèrement vinaigrée. Bien égoutter. Faire sauter vivement dans 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive, saler, poivrer et réserver. Bien éponger les filets de flétan du Groenland, les fariner et cuire à la meunière avec 50 g (4 ½ c. à soupe) de beurre et 50 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saler et poivrer.

Une fois cuits, les enlever et les garder au chaud. Enlever le beurre de cuisson et déglacer au vin blanc et au jus de citron. Réduire de moitié. Ajouter le beurre qui reste, les chanterelles, l'ail haché ainsi que le persil haché.

Sur chaque assiette de service chaude, déposer un lit de chanterelles, puis disposer les filets dessus. Servir le tout très chaud.

Accompagnement : Petites pommes noisettes sautées au beurre.

Note : Il faut être prudent à la cuisson, car la chair de ce poisson est souvent très molle.

#PêchésIciMangésIci • www.mapaq.gouv.qc.ca/PechesIciMangesIci