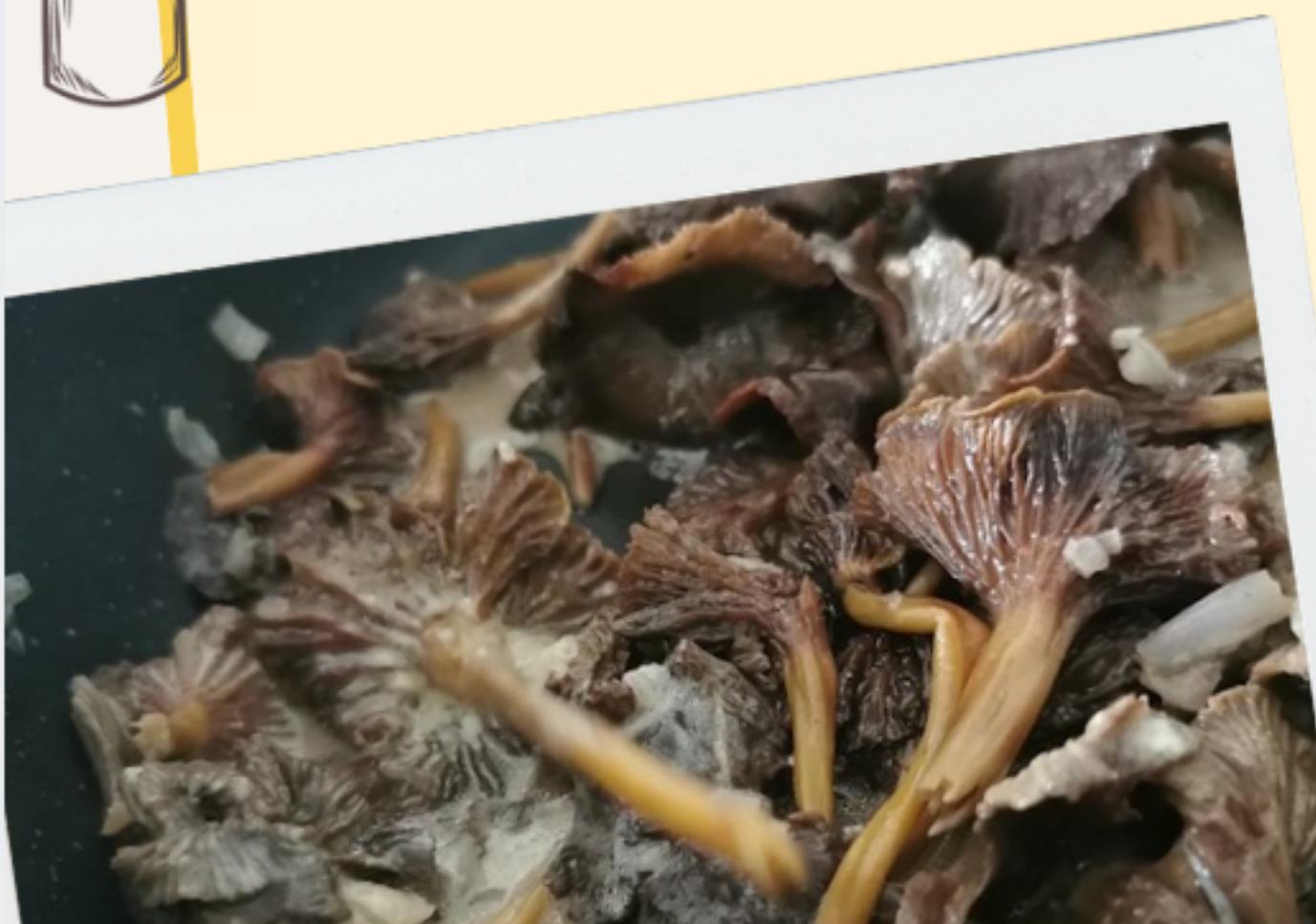
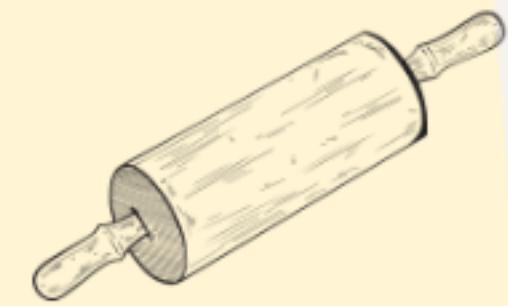


# Filets de bar et chanterelles au cidre

Pour 2 personnes

- 300 gr de Chanterelles
- 2 filets de bar
- 5 cl de cidre
- 1 échalote
- 2 cuillères à soupe de farine
- Huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de crème allégée épaisse
- vire
- Fleur de sel - Poivre au moulin



## Etapes

- Mettre les chanterelles dans un saladier, ajouter la farine, mélanger soigneusement pour assécher les chanterelles.
- Ajouter de l'huile et bien mélanger en soulevant les chanterelles.
- Laisser en attente 1 ou 2 minutes.
- Retirer les chanterelles débarrassées des impuretés et les disposer au fur et à mesure sur un torchon propre ou des feuilles de sopalin et bien les éponger ensuite.
- Couper les pieds des chanterelles avec un couteau.
- Eplucher l'échalote la ciseler et la faire revenir dans un peu d'huile
- Lorsqu'elle est translucide, ajouter les chanterelles cuire à feu vif en remuant pendant 5 minutes
- Ajouter le cidre et poursuivre la cuisson 5 minutes de plus. Saler et poivrer. Ajouter la crème et mélanger, baisser le feu à feu doux



Demander à Canva

