

Mulet et ses légumes sauce vin blanc crémée au four

Pour 2 PERSONNES

- 1 Mulet entier vidé de préférence
- 2 fenouils
- 2 carottes
- 2 pommes de terre
- 2 petites oranges Maltaises
- 1 oignon Roscoff
- 1 échalote
- 25 cl de Crème fraîche liquide entière
- 25 cl de vin blanc sec et fruité
- 1 noix de beurre
- Herbes séchées + ciboulette
- Fleur de sel – poivre au moulin



Étapes

- Commencer par vider le poisson s'il ne l'est pas. Eplucher l'oignon et en ciseler la moitié. Fourrer le Mulet avec.
- Arroser le poisson d'huile d'olive sur les 2 faces et ajouter des herbes séchées et de la ciboulette. Réserver au frais.
- Laver et éplucher les légumes, puis les ciseler finement à la mandoline.
- Arroser le tout d'huile d'olive, mélanger avec les mains bien propres.
- Laver très soigneusement les oranges, en tailler une en fines rondelles et prélever le jus de la 2ème orange
- Mettre les rondelles d'orange sur les légumes, arroser le tout avec le jus d'orange. Saler, poivrer et ajouter des herbes.
- Préchauffer le four à 180° c puis enfourner le plat de légumes pour 20 minutes (remuer en cours de cuisson)
- Pendant ce temps là ciseler finement l'oignon restant et l'échalote.
- Le faire revenir dans du beurre. Quand il est translucide ajouter le vin blanc. Cuire jusqu'à évaporation.
- Lorsqu'il ne reste presque plus de vin blanc, ajouter la crème. Saler, poivrer. Cuire à feu très doux.
- 20 minutes avant la dégustation, sortir le Mulet du frigo puis le déposer sur les légumes. Cuire une vingtaine de minutes environ.
- Servir une portion de légumes avec une part de poisson, découpé en filets. Déguster aussitôt

