

poisson poireau pomme



POUR 2 PERSONNES

2 filets de limande-sole ou autre
1 poireau
30 cl de jus de pomme sans sucre
(4 Granny Smith passées à la centrifugeuse)
1 pomme verte
¼ de gousse de vanille

Lave le poireau, coupe-le en deux dans la longueur, émince-le. Fais chauffer une poêle, dépose du sel, verse 1 càS d'eau, ajoute le poireau et couvre pendant 2 à 3 min, puis fais cuire sans le couvercle jusqu'à caramélisation. Déglace avec le jus de pomme. Coupe la pomme en cubes, ajoutes dans la poêle et laisse cuire pendant 2 à 3 min. Fait cuire les filets de poisson. Écrase les cubes de pomme à la fourchette, ajoute la vanille. Laisse infuser pendant 1 min. Dresse les poireaux dans des assiettes creuses, dépose les filets de poisson dans chacune et arrose de sauce.