

Filets de julienne à la sauce au wasabi



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

le "wasabi", traduisez "rose trémière des montagnes", est une plante japonaise utilisée comme condiment. Sa saveur se rapproche d'une moutarde forte !

Ingrédients

- 4 morceaux de filet de julienne
- 10 cl de vin blanc
- 2 échalotes
- 2 cs de crème fraîche
- 1 cc de wasabi
- 50 g de beurre
- sel
- poivre
- 0,5 l de fumet de poisson

Préparation

- 1 Pelez, lavez et coupez finement les échalotes.
- 2 Mettez le vin blanc dans une casserole et faites-le réduire avec les échalotes hachées.
- 3 Pendant ce temps faites pochez les filets de julienne dans le fumet de poisson pendant quelques minutes.
- 4 Lorsque le poisson est cuit retirez-le et égouttez-le. Réservez-le au chaud le temps de la préparation de la sauce. J'ai l'habitude de mettre mon poisson dans le four à très basse température. Ainsi, il se gardera au chaud!
- 5 Prenez votre réduction de vin blanc. Toujours sous un feu très doux, ajoutez-y la crème et le wasabi.
- 6 Remuez soigneusement au fouet. Puis, ajoutez le beurre petits morceaux, tout en remuant, afin de faire monter la sauce. Salez et poivrez.
- 7 Mettez un morceau de filet de julienne sur votre assiette. Arrosez-le de sauce au wasabi. Vous pouvez accompagner le filet de julienne à la sauce au wasabi de panais glacés à la sauce soja. Bon appétit !

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

