

POUR 2 PERSONNES

FILET DE PLIE ET SAUCE À LA CIBOULETTE



Temps estimé : 35 min (10 min prépa / 25 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 400 g carottes
- 500 g pommes de terre Nicolas
- 10 tiges de ciboulette fraîche
- 2 filets de plie
- 4 cuil. à soupe de yaourt entier
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de beurre
- 1 cuil. à café de moutarde
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 220 degrés.

Portez 1 litre d'eau à ébullition dans une casserole. Coupez les carottes par le milieu dans le sens de la longueur, puis en deux dans le sens de la largeur. Épluchez ou lavez les pommes de terre et découpez-les en quartiers longs et fins.

Faites cuire les carottes et les pommes de terre dans la casserole couverte pendant 10 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.

Disposez les carottes et les pommes de terre sur la plaque de votre four recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les d'huile d'olive, puis enfournez 15 minutes. Salez et poivrez.

Pendant ce temps, ciselez la ciboulette. Dans un petit bol, faites une sauce en mélangeant le yaourt, la moutarde et la ciboulette. Salez et poivrez.

Lorsque la cuisson au four est presque terminée, tamponnez le filet de plie avec de l'essuie-tout pour le sécher. Faites fondre le beurre dans une poêle et, à feu moyen-vif, faites-y cuire le filet de plie 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirez le poisson de la poêle et incorporez la sauce à la ciboulette dans la graisse de cuisson.

Servez les carottes et les pommes de terre sur les assiettes, ajoutez le filet de plie par dessus et garnissez avec la sauce à la ciboulette.

BON APPETIT LES CHATS !