

Timbales de poisson aux légumes



Pour 3-4 personnes (9 timbales: 6 demi-sphères et 3 muffins):

- 1/2 poireau
- 1 grosse carotte
- 1 échalote
- 250 g de lotte
- 250 g de sole
- 2 oeufs
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 1 cs de ciboulette ciselée
- 2 cs d'huile d'olive
- sel, poivre

Pour la sauce:

- 20 cl de crème liquide
- le jus d'un citron
- 1 cs de [moutarde au riesling Raifalsa](http://quandnadcuisine.over-blog.com/)
- 1 pincée de sel

Préchauffer le four à 150°.

Émincer finement le poireau, la carotte et l'échalote. les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive pendant quelques minutes.

(Au thermomix, mixer les légumes coupés grossièrement quelques secondes à vitesse 5. Ajouter l'huile et régler 3 min à 100°, vitesse 1).

Mixer les filets de poisson avec les oeufs et la crème. Ajouter les légumes et la ciboulette. Saler et poivrer.

Répartir la préparation dans les empreintes en silicone (ou encore dans des ramequins beurrés).



<http://quandnadcuisine.over-blog.com/>

Enfourner et laisser 25 min à 150° (chaleur tournante, sinon 170-180°).

Pendant ce temps préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans une casserole. Réchauffer à feu doux et laisser épaissir.

Servir les timbales nappées de sauce avec du riz.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com/>