



LA CRUSTACERIE.FR
Poissons - Coquillages - Crustacés livrés

Filets de vive meunière, poireaux vapeur et sauce à l'orange

Pour 4 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS



- [8 filets de vive](#)
- 150 g de beurre
- 100 g de farine
- 10 cl d'huile d'olive
- 8 petits poireaux
- Un citron
- Une orange à jus non traitée
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Préparation des poireaux vapeur

Coupez le vert des blancs des poireaux (Gardez-les pour une soupe).
Nettoyez les blancs. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes.

Pendant le temps de la cuisson des poireaux, préparez la sauce.

Versez le jus et les zestes d'une orange, la moitié du jus d'un citron dans une petite casserole. Portez à ébullition et laissez réduire 1 minute à feu élevé. Salez et poivrez. Ajouter 100 g de beurre en morceaux (quelques-uns à la fois) en fouettant entre chaque addition. Réservez la sauce.

Préparation des filets de vives meunières

Assaisonnez et farinez les filets de vive. Chauffez le reste du beurre avec l'huile d'olive.

Faites dorer les filets côté peau pendant 2 minutes puis côté chair pendant une minute (les filets vont se recroqueviller côté peau). Terminez doucement la cuisson, afin que le beurre ne brûle pas. Arrosez fréquemment avec le beurre de cuisson. Et enfin, arrosez d'un filet de citron.

Servez aussitôt avec les poireaux vapeur et la sauce à l'orange. Salez et poivrez.

Bonne dégustation !