

Cours de Cuisine



Un moment
de plaisir !

4 personnes

- ◆ Mille feuilles de féra
- ◆ Julienne de légumes sauce beurre blanc

INGREDIENTS

PREPARATION

Féra

- ◆ 4 filets de féra
- ◆ 2 feuilles de bricks
- ◆ 8 spaghettis
- ◆ Huile d'olives P.M
- ◆ Poivre P.M
- ◆ Sel P.M

Préparation de la féra

- ◆ Couper les feuilles de bricks en 6
- ◆ Les mettre au four à 180 ° C pendant 5 minutes avec les spaghettis
- ◆ Couper les filets de féra en 3 et les poêlés à l'huile d'olives
- ◆ Assaisonner les filets de féra

Juliennes de légumes

- ◆ 1 demi céleri
- ◆ 1 navet
- ◆ 2 carottes
- ◆ 1 poireau
- ◆ Huile d'olives P.M
- ◆ Poivre P.M
- ◆ Sel P.M

Préparation de la julienne de légumes

- ◆ Tailler les légumes en julienne
- ◆ Cuire à l'étuver, saler et poivrer
- ◆ Vérifier l'assaisonnement.

Sauce beurre blanc

- ◆ 2 échalotes
- ◆ 0.1 l. de vin blanc
- ◆ 0.05 l. de vinaigre
- ◆ 0.1 l. de crème fleurette
- ◆ 250 g de beurre
- ◆ Poivre P.M
- ◆ Gros sel P.M

Préparation du beurre blanc

- ◆ Dans une casserole, faire suer les échalotes préalablement ciselés
- ◆ Verser le vin blanc et le vinaigre, et laisser réduire à sec
- ◆ Ajouter le crème fleurette et laisser réduire de moitié
- ◆ Monter au beurre, puis assaisonner
- ◆ Vérifier l'assaisonnement puis servir avec les filets de féra

A vous de jouer maintenant !
Soyez de vrais petits chefs ...