Filets de sandre aux herbes fraîches

Recette de V-ZUG SA



Préparation	20 min
Temps de cuisson	15 min
Portions	4
Appareil	Combair SE à partir de 2015

Préparation

4 filets de sandre, de 160 g chacun

Sel

Poivre

Paprika, moulu

½ bouquet de persil

½ bouquet de cerfeuil

½ bouquet de basilic

1 citron, non traité, jus et zeste

30 g de beurre, fondu

150 ml de vin blanc

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 220 °C avec Chaleur voûte et sole

Hacher finement les herbes. Râper le zeste du citron et presser le jus. Mélanger les herbes avec le jus et le zeste de citron.

Assaisonner les filets de sandre avec le sel, le poivre et le paprika.

Répartir les ¾ du mélange aux herbes sur les filets de poisson. Replier les filets, puis les placer, côté large vers le haut, dans le moule en porcelaine graissé. Répartir le reste des herbes dessus, puis verser le beurre fondu et le vin blanc sur les filets de poisson.

Enfourner le plat sur la grille dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire.

Introduire l'aliment à cuire

Chaleur voûte et sole 220 °C pendant 15 min

Accessoires

Moule en porcelaine ⅓ GN

Grille

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019