

Filet d'omble aux échalotes et vin rouge

Pour 4 personnes:

1/2 litre de vin rouge corsé
30 g de sucre
4 filets d'omble chevalier de 120 g
4 grosses échalotes
Beurre, sel, poivre,
Papier aluminium

Pour la sauce: Porter le vin et le sucre à ébullition, écumer (enlever la mousse qui se forme). Réduire à feu vif jusqu'à obtention d'une sauce sirupeuse. Saler, poivrer et monter au beurre à l'aide d'un petit fouet. Réserver.

Pour les échalotes: Les laver entières sans les peler. Mettre les échalotes avec une grosse noix de beurre et du sel sur un papier d'alu et fermer de façon hermétique.
(Papillote) Enfourner 40 minutes à 160°C dans un four préchauffé. Une fois cuite, les couper en deux sur le sens de la longueur et réserver au chaud.

Pour le poisson: Saler les filets et les poser côté peau dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'arachide. Colorer gentiment à feu doux. Dresser les échalotes sur l'assiette, garnir d'un filet de sauce. Au dernier moment, retourner les poissons, poivrer et dresser sur assiette.

Saison du Plat: Automne, Hiver

Le Vin qui lui va: un Pinot noir assez léger ou gamay fruité