



## Filet de lieu noir sauce gingembre citron

### Ingrédients pour 3 personnes

Environ 600 gr de filets de lieu noir  
1 citron  
1 morceau de gingembre frais  
1 verre de bouillon de légumes  
2 c à soupe de farine ; 2 c à soupe d'huile d'olive  
20 gr de beurre ; Sel et poivre

Parez vos filets de poisson et enlever les arrêtes qui subsistent. Salez, poivrer et passez ceux ci dans la farine

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et mettez à dorer vos filets de lieu noir.

Pendant que cela cuit, pelez et coupez en petits bâtonnets le gingembre. Extraire le jus du citron

Déposez les filets bien doré de chaque côté dans un plat de service . Mettre au chaud

Jetez les bâtonnets de gingembre dans la poêle

Déglacer avec le jus de citron et ajouter le bouillon de légumes

Faites cuire quelques minutes sur feu assez vif.

Retirer de la chaleur et mettre le beurre bien froid. Bien mélanger, goûtez et rectifiez si besoin l'assaisonnement .

Arrosez les filets de cette sauce. Parsemer de cerfeuil ou de persil frais

Servez bien chaud

<http://manature2.canalblog.com/>