

# Poisson à la bordelaise, façon BZH Sandra



Poisson à la Bordelaise  
façon BZH

Pour 4 personnes :

4 pavés de poisson blanc (*du colin surgelés, ici*)

40 g de chapelure (+ / -)

10 cl de vin blanc

2,5 cl de jus de citron

Persil

3 gousses d'ail

2 oignons + 1 échalote

Huile d'olive

Beurre

\*\*\*\*\*

- Préchauffer le four à 180-200°C.
- Hacher finement les oignons et l'échalote. Faire chauffer un peu d'huile et de beurre dans une casserole et y faire revenir l'oignon, l'échalote et l'ail finement ciselés.
- Faire colorer légèrement et ajouter le vin blanc et le jus de citron. Poursuivre la cuisson à feu doux, jusqu'à évaporation pratiquement complète.
- Dans un bol, mélanger la chapelure et le persil. Assaisonner et ajouter le mélange oignon-échalote-ail. Ça doit former une sorte de purée.
- Étaler cette purée sur le poisson (*préalablement décongelé, si on n'utilise pas du poisson frais... C'est mieux, car ça évite d'avoir trop d'eau au fond du plat*) disposé en plat familial ou individuel (*au choix !*).
- Mettre à four chaud pendant 25 minutes en surveillant la fin de la cuisson.

