



FILETS DE POISSON AUX OIGNONS ÉTUVÉS



QimiQ AVANTAGES

- Saveur légère avec moins de matières grasses
- Stable à l'alcool, à la chaleur et aux acides
- Rehausse le goût des autres ingrédients



15



simplement

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

POUR LES FILETS DE POISSON

600 g Filet de poisson

Jus d'un citron

Sel et poivre

20 g Beurre

2 cs Huile d'olive

POUR LES OIGNONS ÉTUVÉS

125 QimiQ Sauce Base

600 g Oignon(s), coupé fin

50 g Beurre

Sel

150 ml Eau

Aneth, haché

PRÉPARATION

1. Assaisonner les filets de poisson avec du jus de citron, du sel et du poivre et laisser mariner pendant environ 10 minutes. Puis les saisir sur les deux côtés dans un mélange de beurre et d'huile d'olive.
2. Faire revenir les oignons dans le beurre, les saler, les mouiller avec l'eau et les cuire à feu doux et à couvert pendant 5 minutes.
3. Affiner la sauce aux oignons avec le QimiQ Classic réfrigéré. Servir avec les filets de poisson cuits et garnir d'aneth.