

Sauce Jeannine

Pour poissons blancs : Sole, Aiglefin

Ingrédients (pour 4 portions)

3-4 filets de sole surgelés
ou 3 à 4 longes d'aiglefin surgelés
1 cuil. à table de beurre
1 cuil. à thé de poudre de cari
1 cuil. à table d'oignon vert
finement haché
1 tasse de champignons tranchés
1 cuil. à table de farine
½ cuil. à thé de sel
¼ cuil. à thé de poivre
2 grosses tomates, pelées, épépinées et hachées
1 tasse de vin blanc sec
1 tasse de crème simple (15%),
au point d'ébullition

Variante

⅓ de tasse de chapelure fine
⅓ de tasse de gruyère râpé

Dégeler le poisson dans l'eau froide de 10 à 20 min.

Chauffer le four à 350°F. Beurrer un plat à cuire d'environ 12 x 7½ x 2 pouces (2 pintes).

Disposer les filets dans le plat, en une couche simple, et les saupoudrer légèrement de sel et de poivre.

Chauffer le beurre dans une casserole moyenne. Ajouter la poudre de cari et cuire 3 min, à feu doux en brassant. Ajouter l'oignon vert et les champignons et continuer la cuisson 3 min, en brassant.

Saupoudrer de la farine, la ½ cuil. à thé de sel et la ¼ cuil. à thé de poivre en brassant. Retirer du feu.

Ajouter les tomates et le vin. Bien mêler et continuer la cuisson, à feu moyen et en brassant, jusqu'à ce que la sauce soit légèrement épaissie et que les tomates s'y trouvent défaites. Continuer alors la cuisson à feu plus bas, en brassant souvent, jusqu'à ce que la sauce soit vraiment épaisse. Ajouter la crème bouillante, en brassant, et verser le tout sur le poisson.

Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four, de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette.

Retirer le plat du four et le découvrir.

Servir et déguster. Bon appétit

Variante : Allumer le grilloir du four. Mêler la chapelure et le fromage et parsemer le plat du mélange. Mettre le plat au four, sous le feu, pour en faire dorer la surface. (Surveiller attentivement pour que la garniture ne brûle pas!) Servir immédiatement.