

Flétan de l'Atlantique poêlé au beurre doux



Préparation : 2 min Cuisson : 10 min Portions : 4

Ingrédients :

- 1 pavés de Flétan de l'Atlantique
- Noisette de beurre doux
- Un peu de jus de citron fraîchement pressé

Étapes :

1. Préchauffer une poêle. Faire fondre le beurre et déposer le flétan dans la poêle. Retourner après 3 ou 4 minutes (selon l'épaisseur).
2. Attendez 1 ou 2 minutes et arrêter le feu. Mettre une lichette de jus de citron. (au goût)
3. Laisser reposer 2 à 4 minutes et servir avec un riz basmati, de la ratatouille et un bon vin.

Surtout ne pas poivrer! **Le flétan est un poisson au goût tellement extraordinaire**, délicat et particulier qu'il exige absolument qu'il soit cuit sans sel ni poivre. Cuisson à feu doux dans un peu de beurre non salé. Quatre minutes d'un côté et deux de l'autre, puis laisser reposer deux autres minutes à feu éteint. Accompagnement : couscous aux amandes grillées et/ou quelque chose de doux et neutre.