

## Ingrédients

1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
8 échalotes pelées et hachées  
2,5 dl (8 oz) de bière blanche.  
1 cuillère à café de beurre, à température ambiante  
2 cuillères à soupe de crème épaisse  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
600g (1 lb¼) de filets de sébaste  
4 tomates prunes en dés  
2 cuillères à soupe de coriandre hachée

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Nombre de portion : 4

## Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F)

Faites blondir les échalotes dans une poêle à fond épais et réservez.  
Dans une petite casserole, porter la bière blanche à ébullition et, lorsque ça bout, réduire la chaleur de moitié.  
Ajouter la crème et le jus de citron.  
Continuer la cuisson pendant quelques minutes.  
Enduire un plat allant au four avec le beurre.  
Y verser les échalotes.

Saler et poivrer les filets de sébaste et les posez sur le lit d'échalotes.  
Arroser de sauce.

Enfourner le tout et laisser cuire 15 minutes jusqu'à ce que la chair du poisson soit blanche opaque.

Dresser les filets de poisson sur des assiettes individuelles.

Arroser de sauce et garnir avec des dés de tomates et de la coriandre hachée.

Conseil: servir avec des pommes de terre vapeur.



Filet de sébaste aux  
échalotes

