



Anguilles au Vert



Suggestion de présentation

pour 2 personnes:

3 anguilles moyennes

40 g de beurre

1 échalote

1 gousse d'ail

15 cl de vin blanc sec

25 cl de fumet de poisson

1 bouquet garni

1 càs rase de Maïzéna

le jus d'1/2 citron

sel & poivre du moulin

pour le vert: 100 g de feuilles d'épinards, 1 petit bouquet d'oseille, 2 feuilles de menthe, 10 g de persil, 10 g de estragon, 10 g de basilic, 10 g de cerfeuil.

Nettoyer, ébarber les anguilles, couper en tronçons de 5 cm de long.

Réunir toutes les herbes lavées et égouttées, les hacher grossièrement et les passer à la centrifugeuse, réserver le jus dans un bol avec un peu de vert haché finement. Préparer le bouquet garni avec queues de persil, laurier, thym citronnelle. Ciseler l'échalote, hacher l'ail.

Fondre le beurre dans un sautoir, ajouter l'échalote et l'ail, faire suer 1 mn sans coloration. Faire raidir les anguilles avec sel & poivre ainsi que le bouquet garni pendant 3 mn. Déglacer avec le vin blanc, mouiller avec le fumet de poisson. Cuire à couvert pendant 6 à 7 mn.

Retirer les tronçons, réduire la cuisson et lier avec la maïzéna qui aura été délayée avec 1 càs de vin blanc. Redonner 2 mn d'ébullition. Hors du feu, ajouter les herbes hachées et leur jus. Rectifier l'assaisonnement et relever avec le jus de citron. Remettre les anguilles dans la sauce, mélanger délicatement, server.