



Bonite de Méditerranée à la Plancha



Suggestion de présentation

pour 6 personnes:

- 1 bonite de 1,250 kg env.
- 100 g de lardons fumés
- 100 g de petits oignons
- 100 g de champignons de Paris
- 2 échalotes
- 1 verre de vin rouge
- 30 cl de crème fraîche
- 50 g de beurre
- sel & poivre du moulin, huile d'olive

Blanchir les lardons, les rafraîchir; glacer les petits oignons à brun; cuire les champignons de paris. Sauter tous les éléments à la poêle avec 20 g de beurre, réserver.

Ciseler les échalotes, les mettre dans une casserole avec le vin rouge et réduire pratiquement à sec. Ajouter la crème fraîche, réduire à nouveau de façon à obtenir une sauce onctueuse, monter avec 20 g de beurre et ajouter la garniture de champignons, lardons et petits oignons; saler et poivrer.

Lever les filets, retirer la peau ou demander le à votre poissonnier préféré. Escaloper les filets en tranches fines.

Graisser à l'huile d'olive la plancha à l'aide d'un papier jetable. Cuire sur une seule face les escalopes de bonite, quand la coloration du poisson devient pratiquement tout blanc, retirer aussitôt sur assiette en les retournant, saler & poivrer, verser la sauce.