

Daurade sauce miel moutarde

Ingredients

- 2 filets de daurade royale ou 1 daurade entière
- 6 carottes
- 2 càs de miel et 2 càs de moutarde
- 20 cl de crème fraîche
- beurre
- 1 échalotte
- 1 gousse d'ail

Je passe en cuisine

1. Préparez les carottes. Épluchez-les, coupez-les en deux dans la longueur, assaisonnez à votre goût ou simplement d'huile d'olive, sel, poivre et laissez rôtir 25 min au four à 200 °C en les retournant à mi-cuisson.
2. Faites revenir l'ail et l'échalotte dans une poêle avec un peu de beurre et d'huile. Ajoutez la moutarde et le miel, laissez caraméliser 1 min puis incorporez la crème fraîche.
3. Déposez les filets dans la sauce et laissez mijoter 5 min de chaque côté à couvert.
4. Disposez quelques cuillères de sauce en fond de votre assiette, posez les carottes par-dessus puis la daurade, nappez généreusement de sauce, c'est prêt à déguster.



DIFFICULTÉ
FACILE



PRÉPARATION
15 MIN



CUISSON
30 MIN



NB DE PERS.
2