



Centre de médecine préventive et d'activité physique
de l'Institut de Cardiologie de Montréal

5055, rue St-Zotique Est Montréal
(angle 40^e Av.) Tél. : 514 374-1480

www.centreepic.org



INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL

FILETS D'AIGLEFIN, SAUCE AU FROMAGE

Rendement : 4 portions

- 1 T (250 ml) bouillon de poulet
- ¼ T (60 ml) eau
- 1 oignon haché finement
- 1 livre (454 g) filets d'aiglefin
- ¼ c. à thé (1 ml) poivre
- ¼ T (60 ml) fromage à la crème léger, coupé en dés
- 1 c. à table (15 ml) aneth frais, haché
- 1 c. à table (15 ml) ciboulette (ou oignon vert), hachée

- Dans un grand poêlon, mettre le bouillon de poulet, l'eau et l'oignon. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes.
- Déposer les filets d'aiglefin dans le poêlon et ajouter le poivre. Couvrir et cuire à la vapeur de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette (arroser deux fois en cours de cuisson).
- À l'aide d'une écumoire, retirer les filets de poisson du poêlon et les répartir dans quatre assiettes. Réserver au chaud.
- Laisser bouillir le liquide de cuisson pendant 2 minutes. Ajouter le fromage à la crème et, à l'aide d'un fouet, mélanger pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et onctueuse.