

Poisson vapeur et sa sauce à la ciboulette



Il y a de la légèreté dans l'air ! Avec cette recette toute simple et très savoureuse vous n'avez aucune inquiétude à vous faire pour votre régime ! Un poisson blanc un peu fade ? Eh bien cette sauce que j'ai inventée, relèvera sa saveur ! Testez-la elle ne prend pas beaucoup de temps.

Pour 3 personnes

Ingrédients:

Poisson blanc (pour ma part, j'ai pris de la limande roulé au saumon)

3c. à soupe de crème fraîche allégée

3c. à café de ciboulette hachée

3 pincées de gros sel

1c. à café de Maïzena Sauceline

Préparation:

Faites cuire votre poisson blanc 30min à la vapeur avec du gros sel dessus.

Dans un petit mixeur, mixez la ciboulette hachée.

Dans une casserole, versez la crème fraîche et faites-la chauffer à feu doux jusqu'à ce que celle-ci soit liquide.

Ajoutez-y la ciboulette mixée ainsi que le gros sel, mélangez bien à l'aide d'un petit fouet.

Hors du feu ajoutez la Maïzena Sauceline en pluie tout en mélangeant à l'aide du fouet. Remettez sur feu doux, et faites légèrement épaissir tout en remuant.

Une fois que le poisson est cuit, disposez-le dans un plat plutôt creux et versez par-dessus la sauce.

Servez aussitôt avec du riz ou encore des pâtes.