

Filet de mahi mahi, sauce vanillée



2 personnes



20 minutes



Facile



Ingrédients

- 1 échalote
- 2 darnes de mahi mahi
- 30 cl de vin blanc
- 40 cl de crème fraîche
- 20 g de beurre
- 1 gousse de vanille fendue en deux et grattée
- sel, poivre



Préparation

Dans une casserole faites revenir l'échalote finement émincée dans une noisette de beurre. Ajoutez le vin blanc et laissez bouillonner pour que l'alcool s'évapore.

Ajoutez ensuite la crème fraîche et la vanille et laissez la sauce s'épaissir légèrement.

Farinez légèrement les darnes de poisson sur chaque face. Faites fondre le beurre dans une poêle et y dorer les darnes de chaque côté à feu vif. Laissez le poisson dans la poêle et ajoutez la crème, salez, poivrez et laissez réduire encore une à deux minutes, toujours à feu vif. Servir sans attendre sur un lit de riz.