

Filet de sandre aux échalotes

Mode : **FOUR (BAKE)**

Temp : **180°C**

Durée : **0h15**



"Découvrez une recette simple et savoureuse de sandre au Ninja. Ce filet de sandre aux échalotes, relevé avec un filet d'huile d'olive, est prêt en seulement 15 minutes à 180°C. Idéal pour un repas rapide et léger. Une recette facile, parfaite pour obtenir un poisson tendre, parfumé et fondant."

Ingrédients

1 sandre

2 échalotes

Huile d'olive

sel

poivre

Préparation

#1 Préparation du sandre

Commencer par vider le sandre, puis l'écailler soigneusement sous l'eau froide. Couper la tête et la queue. Lever les filets en suivant l'arête centrale avec un couteau, puis retirer toutes les arêtes pour obtenir des filets bien propres.

#2 Préparation des échalotes

Éplucher les échalotes puis les émincer finement. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajouter les échalotes et les faire revenir doucement jusqu'à ce qu'elles deviennent fondantes et légèrement dorées. Saler et poivrer légèrement.

#3 Préparation du plat

Déposer un filet de sandre dans un plat adapté. Ajouter les échalotes cuites sur le dessus. Arroser avec un filet d'huile d'olive, puis assaisonner avec du sel et du poivre selon votre goût.

#4 Cuisson

Placer le plat dans le Ninja en mode four. Régler la température à environ 180 degrés et laisser cuire pendant 15 minutes. Le poisson est cuit lorsque la chair devient opaque et se détache facilement.

#5 Dégustation

Sortir le plat dès la fin de la cuisson et servir immédiatement. Accompagner avec une salade de pâtes maison pour un repas simple et équilibré.