

# Filet de Silure aux Échalotes Grillées

Mode : **GRILLADE (GRILL)**

Temp : **180°C**

Durée : **0h15**



"Découvrez une recette simple et gourmande de filet de silure aux échalotes. Les échalotes précuites au vinaigre d'échalote apportent une touche légèrement acidulée, sublimée par des noisettes de beurre fondantes. Une cuisson maîtrisée pour un poisson tendre, parfumé et plein de caractère."

## Ingrédients

1 filets de silure

2 échalotes

4 c.à.s vinaigre d'échalote

20 g beurre

sel

poivre

## Préparation

- #1 Éplucher puis ciseler finement les échalotes.
- #2 Dans une petite casserole, faire précuire les échalotes dans le vinaigre d'échalote à feu doux pendant 5 à 8 minutes. Elles doivent devenir tendres et légèrement confites. Réserver.
- #3 Déposer les filets de silure sur une plaque ou directement sur la grille du Ninja. Saler et poivrer les deux faces.
- #4 Répartir les échalotes précuites au vinaigre sur le dessus des filets.
- #5 Ajouter plusieurs noisettes de beurre sur le filet afin qu'il fonde pendant la cuisson et apporte du moelleux.
- #6 Préchauffer le Ninja en mode Grill à 180°C.
- #7 Déposer les filets dans l'appareil, fermer le couvercle et cuire pendant 8 à 12 minutes selon l'épaisseur.
- #8 Vérifier la cuisson : le silure doit être nacré et se détacher facilement à la fourchette (température idéale à cœur : 52 à 54°C).
- #9 Servir immédiatement en arrosant avec le jus de cuisson pour profiter des arômes d'échalote légèrement acidulés. Accompagner de légumes grillés ou de pommes de terre vapeur pour un plat simple et savoureux.