

Filets de loup sur fondue d'endives



Les ingrédients (pour 4 personnes)

4 lous levé en filets (300g le loup environ) (*)
1 kilo endives
1 brocoli
1 cuillerée à soupe de sucre en poudre
½ citron en jus
cannelle
noix muscade
beurre
huile
poivre & sel

Les préparations (à l'avance)

Laver et couper les endives en morceaux de 1 cm.
Dans une casserole huilée et beurrée faire suer les endives pendant 5 minutes en remuant fréquemment.
Puis mettre sucre, citron, muscade, cannelle, sel et poivre.
Faire cuire le tout 30 minutes à feu doux (si besoin, mettre ¼ de verre d'eau en cours de cuisson).
Faire cuire le brocoli dans une eau salée.

La cuisson

Saler, poivrer, fariner, les filets de loup pour les faire cuire meunière des deux cotés (5+5minutes environ)

Le service

Dans un grand plat ovale garnir de la fondue d'endives (réchauffée). Déposer dessus les filets de loup et mettre les bouquets de brocoli (réchauffés) autour.
Servir Chaud.
Déguster avec un vin blanc sec d'Alsace ou de Bourgogne.

(*) Possible d'utiliser d'autres poissons en filets