

# Filet de congre à la bretonne



Pour 2 personnes :

2 filets de congre (*à choisir de préférence, côte tête, car moins d'arêtes !!!*)

2 belles échalotes

1 CS rase de maïzena

1 CS de farine

1 verre de cidre (*ici, du cidre rosé*)

Beurre, sel et poivre

\*\*\*\*\*

- Dans une poêle, faire fondre un peu de beurre et y faire revenir, les filets de congre, préalablement farinés, salés et poivrés au goût. Laisser cuire à feu moyen, en retournant les filets régulièrement.
- Compter 15 à 20 minutes, selon la grosseur des filets.
- Dans une autre poêle, faire fondre un peu de beurre et une fois que ça mousse, y faire revenir, jusqu'à début de coloration, les échalotes épluchées et finement ciselées. Les saupoudrer de maïzena, remuer pour bien enrober le tout et mouiller avec le cidre. Laisser épaissir à feu très doux.
- Dresser les filets de congre, avec un peu de riz (*ou des pommes de terre vapeur, des brocolis ou du chou-fleur*) et napper le tout avec la sauce. Servir aussitôt.

BZH  
Sandra