



INGRÉDIENTS

- 1 cs de beurre
- 200 g de poireaux
- 200 g de pommes de terre à chair ferme épluchées
- 1 dl de vin blanc
- 5 dl d'eau
- 6 cs de sauce soja Kikkoman
- 2 filets de sandre avec la peau de 140 g chacun
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de sauce soja Kikkoman
- 1 cs de farine
- de l'aneth pour décorer

Plat principal pour 2 personnes

Préparation Bien laver les poireaux et enlever les parties trop filandreuses. Les couper en morceaux de 3 cm de large. Couper les pommes de terre en morceaux de 1 cm d'épaisseur. Faire revenir rapidement les poireaux et les pommes de terre dans le beurre. Mouiller avec le vin blanc et faire légèrement réduire. Ajouter l'eau et 4 cs de sauce soja Kikkoman. Laisser mijoter pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Pendant ce temps, laisser mariner les filets de sandre avec 1 cs de sauce soja Kikkoman. Passer le poisson dans la farine et le faire revenir avec la peau dans l'huile d'olive. Retourner les filets au bout de 2 minutes et terminer la cuisson. Dresser la potée de pommes de terre et poireaux avec un peu de jus dans des assiettes creuses, déposer dessus les filets de sandre et décorer avec de l'aneth



KIKKOMAN®

CUISINE
SUIVIE