

# POISSON SAUCE POIVRON

Ingrédients pour 2 personnes :



2 filets de poisson blanc, environ 300g  
Sel-poivre  
Huile d'olive  
1 poivron jaune  
20 cl de crème fleurette (liquide) 35% M.G.

Recettes :

- Assaisonner le filet côté intérieur avec un filet d'huile d'olive, ensuite, saler et poivrer.
- Rouler et maintenir le filet dans cette forme à l'aide d'un cure dent.
- Enfourner à 180° pendant 20 mn environ
- Préparer la sauce poivron pendant ce temps :
- Vider et tailler le poivron en une vingtaine de morceaux.
- Mettre dans une casserole la crème et le poivron à cuire pendant 5 mn à feu moyen.
- Mixer le tout puis assaisonner avec le sel et le poivre
- A la sortie du four, servir le poisson nappé de la sauce poivron

Accompagnement :

- Pomme de terre vapeur
- Riz aux petits légumes vapeur
- Riz cantonais