

# Roussette à la moutarde

Choisir votre roussette bien rosée et couper les nageoires restantes. 1 roussette pour 2 personnes.

*Commencer par faire un court bouillon.*

## **Ingrédients**

*1 litre d'eau  
1 oignon  
1 carotte  
1 branche de céleri  
1 verre de vin blanc sec  
1 cuillerée à café de gros sel  
4 grains de poivre  
1 bouquet garni*

## **Pour la sauce**

### **Ingrédients**

5 cuillerées à soupe de moutarde à l'ancienne  
50 cl de crème fraîche  
50 gr de farine  
1 échalote émincée.

### **Préparation**

Eplucher l'oignon, la carotte et le céleri.  
Les couper finement avec le reste des ingrédients du court-bouillon dans une casserole.  
Porter à ébullition et laisser frémir 15 minutes.

Mélanger la moutarde à l'ancienne, la crème fraîche, la farine et l'échalote.  
Puis lier avec un peu de court-bouillon filtré.

Préparer vos tronçons de roussette dans un plat allant au four.

Les couvrir avec la sauce.

Enfourner 15 minutes à 150 ° maximum.

Servir accompagné de riz, pommes de terre vapeur, ....

Cette recette convient aux enfants car il n'y a pas d'arêtes.

La roussette peut être remplacée par d'autres poissons à chair ferme : saumonette, cabillaud, lotte, ....

Compter 250 à 300 g de poisson cru par personne.