

Filet de poisson blanc sauce rhubarbe

pour 4 personnes

600g de filet ou pavé de poisson blanc ce jour du mulet

2/300 g de tige de rhubarbe

½ échalotes ,1 cm de gingembre

1 verre de vin blanc

1 C à S de concentré de tomate

2 C à S de sucre

huile d'olive , sel , poivre

crème fraîche (facultatif)

Laver et éplucher les tiges de rhubarbe, puis les réduire en tronçons d'1cm environ

Hacher l'échalote finement et la faire revenir sans coloration avec un filet d'huile d'olive ,

ajouter le gingembre râpé et le concentré de tomate puis les tronçons de rhubarbe ,le sucre et faire suer 5 minutes pour évaporer un peu d'eau de végétation ,en remuant constamment

Mouiller avec un verre de vin blanc, saler , poivrer et laisser compoter 15/20 minutes
rectifier l'assaisonnement si besoin

Mixez finement cette sauce si trop acide on peu rajouter un peu de crème fraîche pour l'adoucir

Griller vos filets de poisson coté peau et servez avec un riz blanc ou en ce moment , une poêlée de courgettes

l'acidité de la rhubarbe convient parfaitement avec du poisson et remplace tout à fait le citron
cela en fait un plat diététique