



approximité.fr

Manger local en Pays de la Loire

CARPE À LA FORESTIÈRE

difficulté : ● / prix : € / temps de préparation : ⌚⌚

Rendez-vous chez votre pisciculteur préféré pour préparer ce plat autour de cette alliance surprenante

Ingrédients

Pour 4 personnes :

1 carpe vidée et nettoyée
Sel et poivre du moulin
200 g de champignons de Paris émincés
1 gros oignon émincé

80 g de beurre
150 g de farine
2 cuillères à soupe de crème épaisse
1 verre de Muscadet
le jus d'1/2 citron

Progression

Retirer les nageoires, écailler le poisson et le couper en tranches. Jeter la tête et la queue ou réserver pour préparer un court-bouillon. Saler les morceaux de carpe des deux côtés et réfrigérer pendant une nuit.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6/7).

Faire fondre une noix de beurre dans une poêle. Ajouter les champignons et l'oignon et faire revenir pendant environ 10 minutes.

Préparer un roux :

Faire fondre 50g de beurre dans une casserole.

Ajouter 3 cuillères à soupe de farine et bien mélanger.

Laisser cuire pendant une minute ou deux, jusqu'à ce que le mélange soit doré.

Incorporer progressivement un peu d'eau et mélanger jusqu'à obtenir une sauce onctueuse et lisse.

Saler, poivrer et ajouter la crème épaisse, le vin et le jus de citron.

Ajouter enfin le mélange de champignons et d'oignon. Retirer du feu.

Rouler les morceaux de poisson dans le reste de la farine. Faire fondre le reste du beurre dans une grande poêle et y faire frire la carpe des deux côtés jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés.

Disposer les morceaux dans un plat à gratin et napper de sauce. Enfourner pendant 20 minutes et savourer !

Conseil accord met et vin

Servir le reste de Muscadet utilisé pour préparer la recette

Bon appétit !

[Plus de recettes locales sur approximité.fr](http://approximité.fr)