

<http://www.cpalb.fr/tanche-a-la-lorraine>



Date de mise en ligne : dimanche 26 mai 2013

---

**Copyright © Club de plongée d'Aix les Bains, lac du Bourget - Tous droits réservés**

---

## Ingrédients

- 1 kg de tanche
- 40 g de chapelure
- 100 g de beurre
- 4 dl de vin blanc de Moselle
- 2 dl d'eau
- Crème fraîche
- Eau vinaigrée
- Persil
- Thym
- Laurier
- 3 échalotes
- Sel, poivre

## Préparation

Nettoyez la tanche à l'eau vinaigrée.

Déposez dans le fond d'une casserole le persil, les échalotes hachées, le thym, le laurier, le sel et le poivre.

Couchez la tanche sur ce lit d'aromates, puis mouillez avec le vin blanc et les 2 dl d'eau. Faites cuire à feu doux et à découvert pendant environ 30 à 40 minutes. Piquez avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson.

Ensuite, placez le poisson dans un plat à gratin après lui avoir enlevé la peau.

Préchauffez le four à 220°C.

Faites réduire le court-bouillon et ajoutez un peu de crème fraîche. Remuez bien.

Hors du feu, déposez le beurre préalablement coupé en morceaux. Mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien fondu.

Versez cette sauce sur le poisson, parsemez de chapelure et enfournez 5 minutes pour gratiner. Bon appétit !

## Le conseil du chef

Servez la tanche nappée de sauce accompagnée de pommes de terre en robe des champs.

Côté vin, optez pour un vin blanc de Moselle.