

<http://www.cpalb.fr/omble-chevalier-a-la-creme>



Ombles chevaliers à la crème

- De tout un peu, plongée ou pas - Comment les manger ? -

Date de mise en ligne : mardi 19 novembre 2013

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

réservés

Ombles chevalier à la crème

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

- 4 ombles chevalier de 200 à 300 g
- 2 verres de lait
- 2 cuillerées de farine
- 1 verre de crème fraîche
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 30 g de beurre
- sel, poivre du moulin

Versez le lait dans une assiette creuse. Trempez-y les ombles, puis farinez-les. Salez-les et poivrez-les, à l'intérieur et à l'extérieur. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites frire les poissons sur les deux faces, de 5 à 10 min selon leur taille. Dressez sur un plat et conservez-les au chaud.

Versez la crème dans le poêle, ajoutez l'ail et le persil haché. Portez à ébullition. Retirez du feu dès les premiers bouillons. Nappez les ombles de cette préparation.

Accompagnez de pâtes fraîches, de riz ou de courgettes braisées. Servez avec un saint-véran.