



Le sandre à la bière

Préparation : 15 minutes • Cuisson: 35 minutes • Pour 4 personnes

Ingédients

4 tranches de sandre	12 cl de bière blonde
4 oignons	20 cl de crème
60g de beurre	Poivre
Paprika	Sel
Pavot	

Instructions

- 1 Epongez bien les tranches de sandre et salez-les et poivrez-les sur les deux faces.
- 2 Emincez finement les oignons.
- 3 Faites fondre 30 g de beurre dans une poêle, posez-y les tranches de sandre et faites-les cuire 3 mn de chaque côté.
- 4 Retirez-les et posez-les en attente dans un plat.



5

Rajoutez le reste de beurre et les oignons émincés dans la poêle. Faites-les cuire en remuant pendant une petite dizaine de minutes à feu doux, puis ajoutez une pincée de paprika et de pavot. Mélangez bien, ajoutez la bière et laissez mijoter une dizaine de minutes.

6

Incorporez ensuite la crème fraîche et mélangez pour bien lier.

7

Versez le moitié de cette préparation dans un plat creux allant au four, posez-y les tranches de sandre et nappez du reste de sauce aux oignons.

8

Couvrez d'une feuille de papier alu et passez le tout au four à 180°C, pendant une dizaine de minutes.

**Vous retrouvez les ingrédients de
cette recette chez nos
commerçants locaux et dans les
fermes du Val de Sully !**

www.valdesully-tourisme.fr/vente-à-la-ferme