

## FILET DE POISSON À L'ESTRAGON



### Ingrédients

<b>FILET DE POISSON BLANC AU CHOIX</b>	<b>4 un</b>	<b>CELERI EN DÉS</b>	<b>1 branche</b>
<b>SEL</b>	<b>½ c. à thé</b>	<b>OIGNON ESPAGNOL EN DÉS</b>	<b>1/2 un</b>
<b>POIVRE</b>	<b>½ c. à thé</b>	<b>LAIT</b>	<b>2 tasses</b>
<b>SAUCE</b>		<b>PURÉE D'ESTRAGON</b>	<b>1 c. à thé</b>
<b>CAROTTE RÂPÉE</b>	<b>½ tasse</b>	<b>SEL</b>	<b>½ c. à thé</b>
<b>POIVRON ROUGE EN DÉS</b>	<b>½ tasse</b>	<b>POIVRE</b>	<b>½ c. à thé</b>
<b>POIVRON VERT EN DÉS</b>	<b>½ tasse</b>	<b>FÉCULE DE MAÏS DÉLAYÉE DANS L'EAU FROIDE</b>	<b>2 c. à soupe</b>

### Méthode

- Étendre les filets dans une lèchefrite et les assaisonner
- Cuire au four à 350°F, 15 minutes et plus si les filets sont gelés (conserver le bouillon de cuisson)

#### Sauce

- Faire revenir les oignons, le céleri et les carottes
- Ajouter les poivrons
- Ajouter le lait, le bouillon de cuisson du poisson et les assaisonnements
- Mijoter environ 20 minutes et épaissir avec la fécule de maïs
- Déposer les filets sur du vermicelle de riz et napper de sauce

