Filet de cabillaud au curry

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

- 4 filets de cabillaud (600 g ou plus)
- un peu de margarine cuisson
- 2 oignons hachés
- 20 cl de crème fraîche à 3% de matière grasse
- 1 cuillère à café de fumet de poisson
- 1 cuillère à café de curry
- 4 cuillères à soupe de vin blanc
- sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
2. Faire revenir les oignons dans la margarine.
3. Ajouter la crème, le fumet de poisson, le vin blanc, le curry, le sel et le poivre.
4. Verser ce mélange sur les filets de poisson et enfourner 20 minutes.

