

32 Filets de loup au safran

Le loup en méditerranée, le bar sur l'atlantique.

Ingrédients pour 4

4 filets de loup

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 demi de poivron vert

1 demi de poivron rouge

2 échalotes

2 gousses d'ail

2 dosettes de safran (suivant votre goût)

20 à 30 filaments

faire infuser le safran dans 1/4 de la crème, 1/2h mini.

25 cl de crème liquide

Poivre

Sel



Préparation

1 Couper en petit cubes les poivrons.

2 Emincer les échalotes et l'ail.

3 Faire revenir les filets salés et poivrés dans une grande poêle, dans l'huile d'olive 3 min de chaque côté. Les réserver sur une assiette.

4 Faire revenir les poivrons, ail et échalotes dans cette même poêle pendant 5 min. Ajouter le safran. Bien mélanger.

5 Rajouter les filets, napper de crème, sel et poivre et laisser réduire 5 min à feu vif.

6 baisser le feu, ajouter la crème safranée.

servir

S'accompagne très bien avec un riz thai ou des tagliatelles.