



Filet de lingue en croûte



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

750 grammes de choux de bruxelles (nettoyés et coupés en deux)
100 grammes de lards en lamelles (fumés)
1/2 oignon (émincé)
4 pièces de langue
bouillon de poisson
1 kilogramme de pommes de terre (pelées et coupées en morceau)
beurre
100 ml de lait
2 cuillères à soupe de moutarde
noix de muscade
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Préchauffez le four à 200 °C.
- 2.** Cuisez les choux de Bruxelles dans une eau légèrement salée. Égouttez-les.
- 3.** Faites revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- 4.** Mélangez un tiers des choux de Bruxelles avec l'oignon émincé et les lardons croustillants. Salez et poivrez.
- 5.** Disposez les filets de langue dans un plat de cuisson. Parsemez-les du mélange de choux de Bruxelles.
- 6.** Ajoutez le bouillon de poisson.



- 7.** Faites cuire 30 minutes au four préchauffé.
- 8.** Passez le plat au grill pendant 5 minutes.
- 9.** Faites cuire les pommes de terre. Égouttez-les. Mélangez le lait, la moutarde et une noisette de beurre avec la purée. Réduisez en purée. Assaisonnez-les de noix de muscade, de sel et de poivre.
- 10.** Faites fondre une noisette de beurre dans une poêle et faites-y revenir des choux de Bruxelles. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
- 11.** Servez la purée et les choux de Bruxelles avec les filets de langue.