

# CONGRE A L'IVOIRIENNE

Cuisson  
au four

Pour 4 personnes  
Préparation : 10 min • Cuisson : 35 min



Congre aux champignons de Paris.

## Ingrédients

- 4 morceaux de congre
- 1 oignon
- 800 g de champignons de Paris en conserve
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- Persil et ciboulette
- Sel et poivre



## ASTUCE

Cette recette est délicieuse avec de la crème fraîche allégée, moins calorique. Idéale pour associer plaisir et bonne santé!

## Préparation

1. Préchauffer le four thermostat 6 (180°C).
2. Dans un bol, mélanger la crème fraîche, le vinaigre blanc, l'oignon coupé en fines lamelles, le persil et la ciboulette coupés finement. Saler et poivrer.
3. Mettre les morceaux de congre encore congelés au fond d'un plat allant au four. Y ajouter les champignons de Paris bien égouttés.
4. Verser le mélange sur le poisson et laisser cuire au four 35 minutes.
5. Idée d'accompagnement : pâtes type tagliatelles.

## Ingrédients

Préparation  
10 min



Cuisson  
35 min



4 morceaux  
de congre



1 oignon



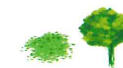
800 g de champignons de Paris en conserve



6 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse



1 cuillère à soupe de vinaigre blanc



Persil  
Ciboulette



Sel  
Poivre

## Préparation :

1



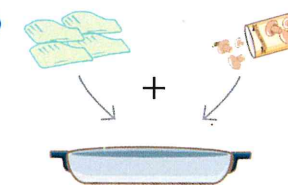
Préchauffer le four thermostat 6 (180°C)

2



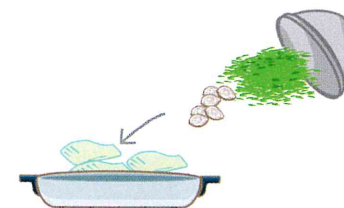
Dans un bol, mélanger la crème fraîche, le vinaigre blanc, l'oignon coupé en fines lamelles, le persil et la ciboulette coupés finement. Saler et poivrer.

3



Mettre les morceaux de congre encore congelés au fond d'un plat allant au four. Y ajouter les champignons de Paris bien égouttés.

4



Verser le mélange sur le poisson et laisser cuire au four 35 minutes.

5



Idée d'accompagnement : pâtes type tagliatelles.