

# LE CONGRE EN CIVET



[lespoissonspepitesdenormandie.fr](http://lespoissonspepitesdenormandie.fr)



# LE CONGRE EN CIVET

Par Leprince & Compagnie



## INGRÉDIENTS (SAUCE)

- 1 carotte
- 3 gousses d'ail et 1 oignon
- 10 grains de poivre
- 5 cl d'huile olive
- 2 c à soupe de farine
- 1 c à soupe de concentré de tomate
- 1 L de vin rouge

1 bouquet garni

## GARNITURE (SAUCE)

- 150g de petits champignons de paris
- 200g de lardons fumés du Cotentin
- 1 oignon rouge (80g)



Retrouvez toutes nos idées recettes sur  
[lespoissonspepitesdenormandie.fr](http://lespoissonspepitesdenormandie.fr)

## PRÉPARATION

*Chez le poissonnier, choisir un congre de 3.5 kg environ. Faire couper la tête et la queue (à mettre de côté pour le Brouet de Congre). Faire lever les filets supérieurs et le ventre coupé en morceaux (pour la sauce).*

**La veille** : couper en morceaux e 50g environ les deux filets supérieurs. Les mettre à mariner dans le vin rouge avec le bouquet garni.

Préchauffer le four à 180°. Dans une plaque à rôti allant au four, déposer la carotte coupée en gros cubes, l'ail écrasé, l'oignon émincé, les grains de poivre et les morceaux de ventre du congre, arroser d'huile d'olive. Laisser dorer au four en remuant de temps en temps. Au bout de 30 mn, ajouter la farine et mélanger à l'aide d'une spatule. Ajouter le concentré de tomate, la marinade de vin rouge avec le bouquet garni - comme un Bourguignon - Remettre au four 5 mn. Mouiller avec ½ L d'eau et laisser cuire pendant 20 mn. Sortir la plaque du four, passer la sauce au chinois dans une casserole. La faire cuire sur le feu jusqu'à obtention d'une sauce bien onctueuse et bien brillante . Rectifier l'assaisonnement et réserver.

**Finition** : Faire chauffer la sauce, incorporer les champignons entiers préalablement lavés, les lardons et l'oignon rouge coupé en tranches. Laisser cuire 3 mn et ajouter les morceaux de congre marinés au vin rouge. Laissez cuire encore à petit feu 3 mn - Rectifier l'assaisonnement et servir.

