

Filets de colin et crème légère au citron

4 pers 10 mn

Les **ingrédients**

- 4 filets ou tranches de colin
- 2 citrons
- 1 oignon
- 10 cl de crème liquide allégée
- 1 c. à s de moutarde
- Huile d'olive
- Persil
- Sel et poivre

La **recette**

Etape 1
Préchauffer le four à 180°C (Th.6).

Etape 2
Mettre les filets ou tranches de colin dans un plat à four huilé.

Etape 3
Émincer l'oignon, hacher le persil et couper des rondelles de citron. Déposer le tout sur le colin.

Etape 4
Enfourner pendant 20 mn.

Etape 5
Dans une casserole, faire fondre le beurre, puis ajouter le jus de citron, la crème, la moutarde, le sel et le poivre. Bien mélanger.

Etape 6
Verser la crème sur le colin.