
Filets de vivaneau à l'aneth, sauce au yogourt et au concombre

2	filets de vivaneau environ 150 g (5 oz) chacun	2
5 ml	jus de citron	1 c. à thé
1	gousse d'ail	1
15 ml	aneth frais, haché ou 5ml/ 1 c. à thé, séché	1 c. à table

Sauce au yogourt et au concombre

30 ml	yogourt maigre nature	2 c. à table
30 ml	crème sure légère	2 c. à table
60 ml	concombre, finement haché	¼ tasse
7,5 ml	oignon vert, haché	½ c. à table
15 ml	aneth frais, haché	1 c. à table
pincée	sel	pincée
	poivre noir frais moulu	

Préparation:

- Dans un plat convenant au four à micro-ondes, disposer les filets en une seule couche, la partie la plus épaisse vers le haut. Badigeonner de jus de citron ; parsemer d'ail et d'aneth.
- Couvrir partiellement et passer au four à micro-ondes, à puissance élevée (100%) de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit opaque et qu'elle s'effeuille facilement à la fourchette.
- **Sauce au yogourt et au concombre:** Dans un petit bol, bien mélanger le yogourt, la crème sure, le concombre, l'oignon et l'aneth; poivrer au goût.
- Napper le poisson de cette sauce et le passer au four à micro-ondes, à puissance élevée (100%), 1 minute, jusqu'à ce que la sauce soit chaude.

Rendement: 4 portions

Référence : Lindsay Anne, Bonne table et bon cœur
