

## Plie grillée, sauce Brugge Vieux et haricots verts

### Ingredienten:

- 8 filets de plie
- poivre et sel
- huile d'olive
- 500 g de grenailles cuites
- 30 g de beurre Brugge non salé en cubes
- jus de ½ citron
- bouquet de menthe
- demi-botte de persil

### Pour la sauce Brugge Vieux

- 40 g de beurre Brugge non salé
- 40 g de farine
- ½ l de bouillon de légumes
- 150 g de Brugge Vieux, sans la croûte et coupé en dés
- jus d'1 citron
- sel

### Préparation:

1. Maak eerst de saus. Smelt de Brugge Boter op middelhoog vuur en roer er de bloem door. Bak even mee.
2. Voeg er al kloppend de bouillon aan toe tot je een gladde saus bekomt. Roer er de Brugge Oud door en laat op zacht vuur smelten.
3. Werk de saus af met citroensap en kruid bij met zout. Houd warm tot gebruik.
4. Kook de snijbonen in 5 minuten beetgaar.
5. Kruid de pladijsfilets met peper en zout. Bak een drietal minuten op middelhoog vuur in een scheutje olijfolie.
6. Zet het vuur lager en draai de pladijs om. Schep de snijbonen en krieltjes bij de vis, leg er de klontjes boter op en giet er het citroensap bij.
7. Zet het deksel op de pan en laat nog een viertal minuten zachtjes garen.
8. Hak de munt en peterselie fijn en roer door de aardappelsalade. Kruid royaal bij met peper en zout. Verdeel over 4 borden.
9. Leg er de pladijsfilets op en lepel er de Brugge Oud saus over. Serveer.

4 personen

40 min

Plat principal

4

---

**Source:** <https://www.bruggefromage.be/recettes/plie-grillee-sauce-brugge-vieux-et-haricots-verts>