

FILETS DE SOLE À LA FONDUE DE POIREAUX

Novembre 2003 (Révisé en juin 2018)

Ingrédients (2 personnes) :

- ★ 1 sole de 600 - 700 g
- ★ 95 g de beurre (75 + 20)
- ★ 2 gros poireaux
- ★ 1 échalote
- ★ 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- ★ 1 pincée de paprika en poudre
- ★ 3 brins de cerfeuil
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Plat à four en terre

Préparation : 15 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 25 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : variable selon le prix du poisson



Recette :

Nettoyer les poireaux, les laver, les égoutter, les couper en tronçons de 3 cm de long et les détailler en fins bâtonnets de 1 mm de large. Utiliser le blanc et le vert clair du légume. Peler l'échalote et la hacher finement. Ciseler finement le cerfeuil avec des ciseaux. Faire une incision perpendiculaire à la queue du poisson et à l'aide de la pointe du couteau décoller la peau de part et d'autre, la saisir fermement dans les doigts et décoller celle-ci en allant vers la tête. Faire de même sur l'autre face. Rincer le poisson et le mettre à égoutter sur du papier absorbant. A l'aide d'un couteau effilé, détacher les quatre filets du poisson.

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C) durant au moins 10 minutes. Faire fondre 75 g de beurre dans la sauteuse à feu doux, ajouter l'échalote hachée, les bâtonnets de poireaux et faire suer durant 5 minutes en mélangeant continuellement avec une cuillère en bois. Ajouter 10 cl d'eau chaude, saler, poivrer et poursuivre la cuisson à couvert 10 minutes. Ajouter la crème fraîche et le paprika, bien mélanger. Beurrer le plat à four et y répartir la fondue de poireaux. Saler et poivrer les filets de sole sur les deux faces et les rouler en les maintenant avec des piques en bois. Poser les filets sur la fondue et mettre à four chaud pour 10 minutes. Disposer la fondue de poireaux au fond des assiettes. Déposer deux filets par assiette et saupoudrer de cerfeuil haché.

Boisson :

Un Pacherenc du Vic-Bilh sec servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.