

Poissons

Sole meunière au citron confit et salade d'herbes



50 min **40 min** **10 min** **0** **410**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la sole meunière

1 kg **Sole(s)**
 1 **Citron(s)**
 1 **Citron(s) confit(s)**
 1 **Beurre**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 1 **Huile d'olive**
 200 g **Farine**
 1 **Sel**

Ingrédients pour la salade d'herbes

1 botte(s) **Ciboulette**
 1 botte(s) **Aneth**
 1 botte(s) **Marjolaine**

Ingrédients pour le dressage

1 **Fleur(s) alimentaire(s)**

Étape 1

Habillage de la sole

- 1 Couper les nageoires latérales de la sole avec des ciseaux en veillant à ne pas couper la queue.
- 2 A l'aide d'un couteau d'office, faire une incision au niveau de la queue et gratter la peau pour la décoller. Avec le pouce, dégager la peau sur toute la longueur de la sole.
- 3 Avec une main, tirer la peau en maintenant le poisson de l'autre main.
- 4 Retourner la sole et gratter à nouveau la peau au niveau de la queue. Avec le pouce, dégager la peau sur toute la longueur de la sole.
- 5 Avec une main, tirer la peau en maintenant le poisson de l'autre main.
- 6 Retourner la sole et lui donnant la forme d'un arc de cercle pour tendre la peau. Fendre la peau pour y dégager les organes.
- 7 Retourner à nouveau le filet et à l'aide d'un couteau d'office, découper la tête.
- 8 Découper les arêtes latérales avec des ciseaux puis

couper la queue. Avec le couteau d'office, faire une marque en suivant les petites arêtes qui se trouvent sur le dessus de la sole puis les découper avec les ciseaux.

- 9 Parer les morceaux de peau qui dépassent. A l'aide d'un couteau d'office, couper le long de l'arête pour faire une marque. Réaliser la même opération de l'autre côté.
- 10 Avec les ciseaux, découper l'arête centrale pour séparer les filets. Réserver sur une assiette.
- 11 Laver les deux filets de sole sous un filet d'eau fraîche. A l'aide d'un pinceau, gratter l'arête pour faire ressortir le sang. Réserver sur une assiette.
- 12 Déposer les filets sur une planche à découper et parer les extrémités.
- 13 Piquer les filets avec un pique à brochettes le long de l'arête pour qu'ils tiennent droits durant la cuisson. Mettre un deuxième pique si besoin puis réserver dans un torchon.

Étape 2

Préparation de la salade d'herbes et des citrons.

- 1 Couper les citrons avec un couteau d'office et les presser à l'aide d'un presse agrumes. Réserver le jus dans un verre.
- 2 Couper les citrons confits en quatre et ôter la pulpe à l'intérieur. Tailler des petits bâtonnets et les réserver dans un bol.
- 3 Effeuille l'aneth préalablement lavées au dessus d'un saladier.
- 4 Ciseler la ciboulette préalablement lavées en bâtonnets d'environ 2cm et réserver avec l'aneth.
- 5 Effeuille la marjolaine préalablement lavées et la réserver avec les autres herbes. Mélanger avec les doigts.

Étape 3

Cuisson de la sole et du beurre meunière

- 1 Mettre une poêle à chauffer sur feu vif avec un filet d'huile d'olive.
- 2 Saler les filets de sole puis les passer dans la farine préalablement verser dans une assiette creuse. Tapoter le filet pour retirer l'excédant.
- 3 Déposer les filets dans l'huile bien chaude et laisser colorer quelques secondes des deux côtés avant de baisser le feu.
- 4 Ajouter du beurre dans la poêle et la gousse d'ail en chemise légèrement écrasée.
- 5 Lorsque le beurre commence à prendre une couleur noisette, arroser le poisson avec une cuillère à soupe en ne prenant que la mousse du beurre. Laisser sur feu doux pour ne pas que le beurre brûle.
- 6 Vérifier la cuisson de la sole au niveau du pic: si la chair est blanche, c'est cuit. Réserver la sole sur une grille

recouverte de papier sulfurisé. Verser un peu de mousse de beurre sur le poisson.

- 7 Jeter le reste du beurre et remettre la poêle à chauffer sur feu vif avec le reste de beurre frais. Laisser le beurre prendre une couleur noisette.
- 8 Lorsque le beurre est noisette, déglacer au jus de citron et ajouter les bâtonnets de citrons confits. Retirer la poêle du feu.

Étape 4

Découpe des filets

- 1 Déposer les filets sur une planche à découper et enlever les pics en bois.
- 2 A l'aide d'un couteau filet de sole, lever les filets en suivant l'arête centrale. Retirer les arêtes centrales et parer les extrémités en biseau pour une présentation plus esthétique.

Étape 5

Dressage

- 1 Assaisonner la salade d'herbes d'huile d'olive et de sel.
- 2 Dresser la sole sur une assiette de service et l'accompagner de salade d'herbes.
- 3 Décorer le poisson de quelques morceaux de citrons confits et lustrer avec un peu de beurre. Verser le beurre meunière dans une verrine disposée à côté du poisson.
- 4 Décorer de quelques fleurs alimentaires et servir.