



Poissons

Sole en duxelles de champignons



25 min **10 min** **15 min** **0** **465**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la sole

800 g **Sole(s)**
2 c. à soupe **Huile de colza**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la duxelle de champignons

800 g **Champignon(s) de Paris**
50 g **Oignon(s)**
30 g **Echalote(s)**
5 cl **Huile d'olive**
50 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la duxelle de champignons

- 1 Éplucher les champignons.
- 2 Les laver à l'eau puis les presser pour éponger le surplus d'eau.
- 3 Il est également possible d'éplucher les champignons plutôt que de les laver.
- 4 Hacher finement les champignons en petits cubes.
- 5 Éplucher et hacher les échalotes et les oignons.
- 6 Dans une casserole, faire légèrement colorer les oignons et les échalotes avec le beurre et l'huile.
- 7 Laisser sur feu doux jusqu'à ce que le jus s'évapore complètement.

Étape 2

Préparation et cuisson de la sole

- 1 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
- 2 Saisir les filets de sole dans la poêle du côté peau car cela évite un dessèchement trop rapide.
- 3 Retourner les filets de sole au bout de quelques minutes.

- 4 Assaisonner de sel et de poivre.

Étape 3

Dressage de la sole en duxelle de champignons

- 1 Déposer un peu de duxelle de champignons dans chaque assiette.
- 2 Déposer un filet de sole dessus.
- 3 Il est possible d'accompagner ce plat avec une sauce au beurre blanc.