Poissons

Sole en duxelles de champignons

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

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.

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**

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.