

Poissons

Roulades de sole à la vanille en papillote



40 min 20 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

333

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les roulades

1 kg **Sole(s)**
1 **Gousse(s) de vanille**
2 **Echalote(s)**
10 cl **Crème liquide (fleurette)**
0.5 **Citron(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des roulades de sole à la vanille en papillote

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Découper 4 grands rectangles de papier sulfurisé.
- 3 Couper le citron en rondelles.
- 4 Extraire les grains de la vanille.
- 5 Dans un bol, mélanger la crème avec les grains de vanille.
- 6 Éplucher et ciseler finement les échalotes.
- 7 Arroser les filets de sole avec de l'huile d'olive et assaisonner.
- 8 Rouler les filets sur eux-mêmes en les fixant avec un pic ou un cure-dent.
- 9 Placer une rondelle de citron sur chaque rouleau de sole puis les disposer au centre de chaque carré de papier sulfurisé.
- 10 Ajouter les échalotes et napper de crème à la vanille.
- 11 Fermer hermétiquement les papillotes en roulant les bords.
- 12 On peut également les fixer avec des agrafes ou, pour une version chic, utiliser du carta farta.

- 13** Déposer les papillotes sur la plaque du four, laisser cuire pendant environ 15 à 20 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1** Sortir les papillotes du four et les ouvrir à l'aide de ciseaux.
- 2** Sortir les roulades, ôter les citrons et les dresser sur des assiettes.
- 3** Tailler la gousse de vanille en morceaux, les disposer sur les filets de sole et servir.