Poissons

Roulades de sole à la vanille en papillote

40 min	20 min	20 min	0	333
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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.

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**

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.