Bruno Viala

Poissons

Sole au pamplemousse et croute de graines

55 min	15 min	10 min	30 min	581
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Réalisation de la croûte

1. Hacher grossièrement les noisettes. Réserver dans un bol.
2. Répéter l'opération avec les pignons de pin. Réserver avec les noisettes, ajouter quelques grains de sésame et mélanger.
3. Placer une feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail et déposer le beurre dessus, il doit être entre pommade et fondu. L'étaler à l'aide d'une spatule en une couche assez fine d'environ 1 mm.
4. Parsemer du mélange de graines.
5. Saler, poivrer. Déposer la feuille sur une plaque de cuisson puis réserver au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation de la gelée de pamplemousse

1. Dans une casserole, verser le jus de pamplemousse et l'agar agar.
2. Porter à ébullition tout en fouettant.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la sole au pamplemousse

- 4 **Filet(s) de sole**
- 1 **Sel**
- 1 **Piment d'Espelette**

Ingrédients pour la gelée de pamplemousse

- 50 cl **Jus de pamplemousse**
- 4 g **Agar-agar**

Ingrédients pour la croûte de graines

- 40 g **Sésame blanc**
- 80 g **Noisette(s) entière(s)**
- 80 g **Pignons de pin**
- 160 g **Beurre**
- 1 **Sel**

Ingrédients pour le

3. Lorsque de gros bouillons se forment, retirer du feu.
4. Verser le jus dans un plat creux et réserver au réfrigérateur pendant 10 à 20 minutes.

Étape 3

Cuisson de la sole

1. Sortir la croûte aux fruits secs du réfrigérateur.
2. Enlever le papier sulfurisé, tailler des bandes de beurre de la même taille que les filets de sole.
3. Assaisonner les filets de sole de sel et de piment d'Espelette.
4. Disposer les filets sur la plaque du four, face assaisonnée contre la plaque. Assaisonner l'autre face, déposer une bande de beurre sur chaque filet.
5. Enfourner sous le grill pendant 8 à 10 minutes.

Étape 4

Dressage

1. Sortir la gelée du réfrigérateur.
2. Sortir le poisson du four. Incliner la plaque du four et arroser les filets avec le jus de cuisson.
3. Arroser également d'un trait de vinaigre de xérès.
4. Démouler la gelée, parer éventuellement les bords. Tailler des tranches de la taille des filets de sole.
5. Disposer les tranches de gelée sur un plat puis déposer les filets sur chaque tranche.
6. Décorer avec des coeurs de sucrine en quartier parsemés de quelques noisettes récupérées sur la plaque de cuisson du poisson. Terminer avec un peu de fleur de sel.

dressage

1 trait **Vinaigre de Xérès**
1 **Salade(s)**
1 **Fleur de sel**