

*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 sucrose 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**