

*Poissons*

Filets de soles et petits légumes, sauce vin blanc



1h10 **30 min** **40 min** **0** **572**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la sole

4 unité(s) entière(s)
Sole(s)
20 g **Beurre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le fumet

20 cl **Vin blanc**
20 g **Beurre**
1 **Echalote(s)**
1 **Sel**

Ingrédients pour les légumes

2 **Carotte(s)**
2 **Courgette**
0.5 **Céleri-Rave**
1 botte(s) **Ciboulette**
1 botte(s) **Cerfeuil**

Étape 1

Préparation de la sole

- 1 Commencer par lever les filets de sole.
- 2 Inciser avec la pointe de la lame du couteau à poisson le long de l'arête centrale, puis faire pénétrer la lame en suivant le trait.
- 3 Il n'est pas nécessaire d'écailler la peau car celle-ci va être enlevée.
- 4 Passer le couteau le long du filet et le long de l'arête en allant jusqu'au bout.
- 5 Retourner la sole pour effectuer la même opération.
- 6 Avec le couteau à poisson, découper en suivant l'arête centrale.
- 7 Passer le couteau le long du filet et le long de l'arête jusqu'au bout.
- 8 Reprendre les filets pour lever la peau.
- 9 Bien poser le filet peau contre la planche.
- 10 Tenir le couteau parallèle au filet et maintenir la peau avec la main.
- 11 Tirer avec la main sur la peau et longer le filet avec le

couteau dans un mouvement de va-et-vient.

- 12 Enlever la peau.
- 13 Parer les filets, c'est-à-dire enlever les morceaux impropres à la consommation.
- 14 Recommencer la même opération pour tous les filets.
- 15 Enlever les boyaux et le sang de l'arête puis ôter la tête.
- 16 Concasser l'arête à l'aide du couteau à poisson.
- 17 Mettre les arêtes dans un saladier, les recouvrir d'eau pour les faire dégorger. Réserver au frais.

Étape 2

Préparation du fumet

- 1 Éplucher l'échalote avec un couteau d'office puis l'émincer avec un couteau éminceur, réserver.
- 2 Faire chauffer le beurre dans une casserole sur feu doux.
- 3 Égoutter les arêtes à l'aide d'une passoire.
- 4 Ajouter les échalotes dans la casserole avec le beurre, mélanger avec une cuillère à soupe et faire cuire pendant 1 minute.
- 5 Mettre les arêtes dans la casserole, remuer avec la cuillère à soupe.
- 6 Verser le vin blanc dans la casserole, laisser réduire pour enlever son acidité.
- 7 Ajouter l'eau à hauteur des arêtes et amener à ébullition.
- 8 Mettre une pincée de sel dans la casserole, laisser cuire pendant 20 minutes sur feu doux.

Étape 3

Cuisson des légumes

- 1 Éplucher les carottes, les courgettes et le céleri-rave.
- 2 Éplucher les gousses d'ail.
- 3 Tailler le céleri en lamelles puis chaque lamelle en biais avec un couteau éminceur.
- 4 Tailler les carottes en 4 dans le sens de la longueur.
- 5 Couper les courgette en 2. Couper ensuite chaque tronçon en 2, puis chaque moitié en 3. Débiter des morceaux en biseau.
- 6 Tailler les carottes en cubes.
- 7 Débiter des morceaux de céleri en biseau.
- 8 Réserver chaque légume dans des bols séparés.
- 9 Enlever le germe de l'ail, le hacher avec le côté non coupant d'un couteau éminceur. Puis continuer de hacher avec le côté coupant. Débarrasser dans un bol.
- 10 Ciseler le cerfeuil, le réserver dans un bol.
- 11 Ciseler la ciboulette.
- 12 Mettre la ciboulette avec le cerfeuil.
- 13 Faire chauffer l'eau dans une casserole et porter à ébullition.

2 **Gousse(s) d'ail**

1 **Gros sel**

1 **Glaçon(s)**

20 g **Beurre**

Ingrédients pour la sauce

40 cl **Crème liquide (fleurette)**

Ingrédients pour le dressage

1 **Chou(x) rouge(s)**

- 14 Mettre du gros sel dans l'eau.
- 15 Quand l'eau bout, plonger les carottes dans la casserole.
- 16 Préparer un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.
- 17 Sortir les carottes de la casserole avec une écumoire, les mettre dans le saladier d'eau froide. Cuire les légumes plus ou moins croquants selon la texture désirée.
- 18 Plonger les morceaux de céleri dans la casserole d'eau toujours frémissante.
- 19 Après 20 minutes de cuisson du fumet, recouvrir la casserole avec du film alimentaire, laisser reposer pendant 20 minutes.
- 20 Sortir le céleri de la casserole avec une écumoire, le mettre dans le saladier d'eau froide avec les carottes.
- 21 Plonger les courgettes dans la casserole d'eau toujours frémissante.
- 22 Sortir les courgettes de la casserole avec une écumoire, les disposer dans le saladier d'eau froide avec le reste des légumes. Réserver.

Étape 4

Préparation de la sauce

- 1 Ôter le film alimentaire de la casserole du fumet après les 20 minutes de repos.
- 2 Filtrer le fumet à l'aide d'un chinois posé au-dessus d'une casserole.
- 3 Mettre la casserole de fumet sur le feu et faire réduire de moitié.
- 4 Quand le fumet a réduit de moitié, ajouter la crème et porter à ébullition.
- 5 Quand le fumet est à ébullition, baisser sur feu doux et laisser réduire à petits frémissements.

Étape 5

Cuisson du poisson et finition des légumes

- 1 Égoutter les légumes à l'aide d'une passoire.
- 2 Mettre une poêle sur le feu avec une noix de beurre.
- 3 Quand le beurre est fondu, ajouter les légumes.
- 4 Assaisonner de sel et de poivre.
- 5 Ajouter l'ail haché, mélanger avec une cuillère à soupe.
- 6 Ajouter les 3/4 des fines herbes dans les légumes, mélanger et réserver les légumes pour le dressage.
- 7 Faire chauffer une autre poêle.
- 8 Assaisonner les filets de sole sur les deux côtés avec du sel et du poivre.
- 9 Mettre l'huile et une noix de beurre dans la poêle chaude.
- 10 Déposer les filets dans la poêle, faire saisir rapidement sur chaque face. Servir aussitôt avec les légumes et le fumet.

Étape 6

Dressage

- 1 Mettre les filets de sole sur une planche à découper et tailler des petits tronçons.
- 2 Disposer les légumes au milieu de l'assiette.
- 3 Déposer des morceaux de sole sur les légumes. Remettre quelques morceaux de légumes sur le dessus, puis encore un morceau de sole.
- 4 Verser la sauce en nappant les légumes.
- 5 Décorer avec des pousses de chou rouge et une feuille de cerfeuil, servir.