Pablo Galvez

Poissons

Filet de sole en croûte de sel de merkén et sa purée de chou-fleur à la vanille

44 min	20 min	24 min	0	327
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la purée de chou-fleur

1. Eplucher le chou fleur à l'aide d'un couteau d'office puis le détailler en fleurettes.
2. Porter une casserole d'eau à ébullition puis ajouter le chou-fleur.
3. Laisser cuire pendant 20 minutes sur feu moyen.
4. Une fois cuites, égoutter les fleurettes à l'aide d'une passoire puis les remettre dans la casserole.
5. Ajouter le lait et la crème liquide puis mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.
6. Assaisonner de sel et de poivre puis faire chauffer sur feu moyen.
7. Lorsque la purée atteint une bonne consistance, incorporer le beurre puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
8. La purée doit être homogène et onctueuse. Ne pas hésiter à rajouter un peu de lait.
9. Une fois prête, la passer au chinois afin d'obtenir une purée lisse.

Rajouter le sel et l'huile puis remuer.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la purée de chou-fleur

- 1 **Chou(x)-fleur(s)**
- 250 ml **Lait écrémé**
- 60 ml **Crème liquide (fleurette)**
- 40 g **Beurre**
- 15 ml **Huile d'olive**
- 1 c. à café **Arôme naturel de vanille**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour le poisson

- 4 **Filet(s) de sole**
- 1 trait **Huile d'olive**
- 2 g **Gros sel**
- 1 pincée(s) **Merkén**

Ingrédients pour le dressage

10

11 Verser ensuite la vanille liquide puis remuer.

12 Ne pas hésiter à augmenter le feu juste avant d'éteindre pour que l'eau contenu dans le chou-fleur s'évapore.

1 **Huile d'olive**
1 **Arôme naturel de vanille**
1 **Menthe fraîche**

Étape 2

Cuisson du filet de sole

1. Verser le gros sel et le Merkén dans un bol.
2. Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe puis réserver.
3. Mettre le filet de sole dans une assiette et tapisser de sel de Merkén côté peau.
4. Faire chauffer une poêle anti-adhésive sur feu vif avec un l'huile d'olive.
5. Disposer le filet de sole côté peau dans la poêle puis baisser le feu.
6. Laisser cuire jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée et retourner à l'aide d'une spatule.
7. Réserver hors du feu.

Étape 3

Dressage

1. Disposer le filet de sole sur une assiette puis ajouter la purée de chou-fleur à l'aide d'une cuillère à soupe.
2. Verser de l'huile d'olive et de la vanille liquide dans un ramequin puis mélanger à l'aide d'une cuillère à café.
3. Verser quelques gouttes de vanille liquide sur la purée puis décorer avec des feuilles de menthe.
4. Servir et déguster sans attendre.