

*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**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

327

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.