



Rouleaux de soles à la vapeur, condiment citron

Ingrédients pour 4 personnes

- 16 filets de sole
- 400g de jeunes pousses d'épinards
- 1 tranche épaisse de pain de campagne
- 1 citron BIO non traité
- 3 càs de câpres au vinaigre
- 3 jeunes oignons
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Réalisez des petits rouleaux de soles en maintenant les filets avec un cure dent.
2. Lavez les jeunes pousses, et égouttez-les bien.
3. Pelez le citron à vif, prélevez les suprêmes, et taillez-les en petits dés.
4. Émincez finement les jeunes oignons.
5. Dans un grand saladier, mélangez les jeunes pousses, les câpres, les dés de citron et les jeunes oignons émincés. Ajoutez 2 càs d'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez.
6. Toastez la tranche de pain jusqu'à jolie coloration.
7. Détaillez en cube, et ajoutez à la salade.
8. Cuisez les filets de sole à la vapeur pendant 2-3 minutes. Salez et poivrez.
9. Dressez la salade sur 4 assiettes, déposez dessus les filets de sole débarrassés de leur cure dent.

Petit plus : Prélevez le vinaigre des câpres et mélangez avec de l'huile et du jus de citron comme une vinaigrette. Répartissez sur les assiettes dressées.