

Saumon en feuille de chou et sole à la normande



Saumon en feuille de chou (pour 4 personnes)

- 1/2 chou vert frisé
- 40 g de beurre
- 200 g de lardons fumés
- 2 pavés de saumon sans peau (environ 130 g chacun)
- Sel, poivre

1/ Eliminez les premières feuilles du chou et celles qui sont abîmées. Détachez à la base 4 grandes feuilles et faites-les blanchir 3 minutes.

2/ Pendant ce temps, faites mousser 20 g de beurre dans une cocotte, faites-y revenir les lardons 5 mn.

3/ Entretemps, éliminez les grosses côtes du reste du chou et détaillez celui-ci en fines lanières. Ajoutez-les ensuite aux lardons, salez, poivrez, mélangez et laissez confire 25 mn en remuant régulièrement.

4/ Egouttez les grandes feuilles de chou et épongez-les dans un torchon propre. Posez un pavé de saumon au centre de chacune d'entre elles, salez, poivrez, rabattez les feuilles pour bien enfermer le poisson et maintenez les papillotes fermées à l'aide d'une ficelle de cuisine.

5/ Faites cuire les papillotes de chou 10 mn à la vapeur.

6/ Répartissez le confit de lanières de chou et de lardons sur les assiettes, ajoutez les papillotes de chou, répartissez-y le reste du beurre et servez aussitôt très chaud.



Sole à la normande (pour 4 personnes)

- 2 belles soles vidées
- 1 kg de moules
- 1 dl de vin blanc sec
- 1 échalote
- 1/2 feuille de laurier
- 200 g de crevettes
- 200 g de crème fraîche liquide
- 30 g de beurre
- Persil haché
- Sel, poivre

1/ Préchauffez le four à thermostat 7.

2/ Grattez puis lavez les moules, mettez-les dans un faitout avec l'échalote pelée et émincée et la demi-feuille de laurier. Couvrez avec le vin blanc et faites cuire à feu vif.

3/ Egouttez et recueillez le jus de cuisson que vous filtrerez.

4/ Dans un plat à gratin, disposez les soles, arrosez-les avec le jus des moules, ajoutez le beurre, salez et poivrez.

5/ Couvrez le plat d'alu et enfournez pendant 15 mn.

6/ Disposez les soles dans un plat. Recueillez le jus de cuisson dans une casserole, ajoutez-y la crème fraîche, les moules et les crevettes, persil, sel, poivre.

7/ Dressez et nappez le poisson de la sauce.