



Filet de sole et légumes tièdes comme un jardin

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 soles d'au moins 400-500 gr chacune
- 100 gr de beurre
- 1 c à s d'huile
- 25 cl de fond blanc (fond de volaille)
- 40 gr de poudre de noisettes ou de noisettes torréfiées à sec
- 3 c à soupe de farine
- 8 mini-carottes
- 1 topinambour
- 8 mini-navets
- 1 salsifis
- 4 mini-poireaux
- 4 oignons fanes
- 1 c à s de vinaigre de Xérès
- 1 c à soupe de sirop d'érable
- 1 citron jaune bio
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Préparation

1. Levez les filets de sole à cru en longeant l'arrête principale ;
2. Salez-les des deux côtés et superposez-les par deux en composant un ballotin ou un boudin (à votre choix) ;
3. Enroulez ces ballotins/boudins dans du film alimentaire sans serrer et en scellant les bouts façon « bonbon ». Posez-les dans une couscoussière ou un cuiseur vapeur 1 minute pour figer la forme ;

4. Faites chauffer à feu doux le fond blanc dans un poêlon. Ajoutez-y du sel, du poivre et une pincée de piment d'Espelette ;
5. Sortez le poisson et enlevez le film ;
6. Mélangez la farine avec les noisettes et ajoutez une pincée de fleur de sel. Panez les filets dans ce mélange farine-noisettes. Réservez ;
7. Nettoyez les légumes, coupez le salsifis et le topinambour en bâtonnets et faites pocher à l'anglaise tous les légumes dans de l'eau salée (plongez-les quand l'eau est à ébullition). Ne les cuisez pas trop, il faut qu'ils soient croquants ;
8. Faites-les ensuite revenir dans un peu de beurre. Salez, poivrez. Ajoutez le sirop d'érable, le vinaigre de Xérès. Laissez cuire à feu moyen en les retournant de temps en temps ;
9. Cuisez les filets dans du beurre bien chaud. Retournez-les à mi-cuisson et arrosez-les régulièrement ;
10. Montez le fond blanc avec une grosse noisette de beurre froid à l'aide d'un mixeur. Ajoutez-y ensuite un peu de zeste de citron, un filet de jus de citron. Mixez à nouveau ;
11. Déposez les soles dans une assiette creuse. Garnissez avec les légumes croquants et nappez de sauce.

Bon appétit