

Filets de sole au poivre vert des côtes



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
5 PCE	Grosse sole	~
1 PCE	Poireau	~
3 PCE	Echalotes	~
0.05	Beurre frais	~
1 PCE	Bouquet garni	~
PM	Poivre vert salé des côtes en sachet 250 g TERRE EXOTIQUE	0279065
0.25	Vin de France blanc 11° en BIB 10 L FRANC	0263829
0.25	Crème fraîche liquide UHT 35% MG	~
PM	Fumet de poisson Premium à texture en pâte en pot 630 g CHEF	0003155
PM	Muscade moulue en boîte 435 g DUCROS	0010315
PM	Paprika doux en sachet 1 kg CARAVELLE	0133845
1 PCE	Pomme granny smith	~
PM	Maïzena express en boîte 1 kg MAIZENA	0039909

Étapes de préparation

- 1 Lever les filets des grosses soles. Les réserver. Récupérer les têtes et les arêtes pour la réalisation du fumet de poisson.
- 2 Préparer le fumet de poisson en commençant par préparer les échalotes et le poireau. Les émincer et les faire suer dans un peu de beurre. Ajouter les parures de poissons concassées et faire suer encore un peu. Mouiller à hauteur avec l'eau

- 2 et le vin blanc. Ajouter un bouquet garni et quelques grains de poivre vert salé des côtes. Porter à ébullition et écumer. Puis, laisser cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes. Filtrer au chinois étamine en fin de cuisson et réserver.
- 3 Dans un mixeur, associer la moitié du fumet de poisson avec quelques grains de poivre vert. Verser dans une casserole et porter à ébullition. Ajouter une petite quantité de fumet en pâte pour corser un peu la sauce. Crémer et maintenir à ébullition 3 minutes. Vérifier et corriger l'assaisonnement en ajoutant une pointe de muscade et de paprika. Vérifier et corriger la texture en ajoutant de la Maïzena Express par petites touches, jusqu'à l'appoint attendu.
- 4 Couper les pommes granny en fines lamelles. Les incorporer dans la sauce et ajouter quelques grains de poivre vert. Maintenir la sauce à feu doux encore 1 minute. Réserver au chaud en bain-marie.
- 5 Dans le reste de fumet de poisson bien chaud, faire pocher les filets de poisson 3 à 4 minutes.
- 6 Dresser les filets de poissons sur assiettes chaudes. Les napper de leur sauce et ajouter autour quelques grains de poivre vert salé des côtes.
- 7 Accompagner le plat de pommes de terre tournées et cuites à la vapeur ou bien d'un écrasé de pommes de terre au beurre clarifié.