

SOLE DES « 2 FRÈRES » CUISINÉE SUR L'ARÊTE, CREVETTES « BOUQUETS » DE GINETTE ET CHOU-FLEUR EN SOMMITÉS

une recette de Mathieu Guibert

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- Soles : 2 pièces
- Épinards : 150 g
- Chou-fleur : 1 pièce
- Gousse d'ail : 1 pièce
- Échalotes : 100 g
- Crevettes bouquet : 200 g
- Crème liquide : 30 cl
- Cognac : 5 cl
- Beurre : 40 g
- Huile d'olive
- Sel

OIGNON ROUGE ACIDULÉ

- Oignon rouge : 1 pièce
- Vinaigre de Xérès : 5 cl



LES SECRETS DU CHEF

Tout est dans la cuisson de la sole et la levée des filets avec délicatesse. Cuire le poisson juste au début du repas, sans précipitation.

Le dressage sur des assiettes bien chaudes est une clé pour des soles réussies.

RÉALISATION

Le jour du repas

PRÉPARATION PRÉLIMINAIRES

- Vider et retirer les 2 peaux de chaque sole.
- Les réserver au frais.
- Mettre de l'eau à bouillir avec du sel, une feuille de laurier et du thym, cuire les crevettes 1 min, les débarrasser et assaisonner de fleur de sel.
- Décortiquer les crevettes en gardant les têtes et les carapaces de côté.
- Dans la mesure du possible, ne pas les mettre au réfrigérateur.
- Ciseler les échalotes.
- Garder les parures de côté.

BOUILLON DE CREVETTES

- Faire suer à l'huile d'olive les têtes et les carapaces de crevette, ajouter les parures d'échalotes et mouiller à hauteur avec de l'eau froide (environ 30 cl).
- Laisser cuire à frémissement pendant 20 min puis verser dans une passoire pour garder le bouillon.

SOLE DES « 2 FRÈRES » CUISINÉE SUR L'ARÊTE,
CREVETTES « BOUQUETS » DE GINETTE ET CHOU-FLEUR EN SOMMITÉS

ÉLÉMENTS DE GARNITURE

- Tailler 200 g de chou-fleur en petites sommités (environ 0,5 cm) et faire quelques copeaux pour le dressage.
- Équeuter les épinards, les nettoyer soigneusement.
Garder éventuellement quelques jolies mini-pousses pour le dressage.

Le moment du repas

COMMENCER LES CUISSONS

- Faire suer les échalotes au beurre, ajouter les choux-fleur, laisser cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient croquants.
- Débarrasser les légumes.
- Faire fondre 20 g de beurre dans une poêle, saisir les soles sur les 2 côtés sans coloration.
- Déglacer au cognac, ajouter le bouillon de crevettes et la crème liquide.
- Cuire les soles dans la sauce, à frémissement en les arrosant régulièrement (environ 5 min).
- Retirer les soles de la poêle, les laisser reposer avec un film plastique posé dessus pour qu'elles ne sèchent pas.
- Remettre les choux-fleurs dans la sauce et laisser réduire jusqu'à obtenir une consistance nappante.
- À part, faire tomber les épinards au beurre en les remuant avec une gousse d'ail piquée sur une fourchette.
- Une fois cuits, les hacher grossièrement au couteau, ne pas les mettre au réfrigérateur.

POUR LES OIGNONS ROUGE ACIDULÉ

- Éplucher l'oignon rouge, le tailler en 2 dans la longueur puis en 2 dans la largeur pour tailler de fins pétales.
- Les faire suer à l'huile d'olive puis déglacer au vinaigre de Xérès et débarrasser pour obtenir des pickles d'oignon rouge.

Le moment de servir

Avant le repas ou juste avant de servir lever très délicatement les filets de sole.

- Réchauffer la sauce avec les choux-fleurs, ajouter au dernier moment les épinards hachés, les oignons rouges et les crevettes.
Attention les crevettes ne doivent pas bouillir, elles deviendraient trop ferme, en cas d'hésitation préférer déposer les crevettes directement dans l'assiette.
- Mettre les assiettes à chauffer dans le four.
- Lever les filets de sole, si ce n'est pas déjà fait, les poser dans les assiettes chaudes.
- Napper généreusement les filets de sole avec la sauce/garniture bien chaude.
- L'assiette bien chaude et la sauce bien chaude, permettant aux filets de sole de chauffer sans être trop cuit.
- Décorer éventuellement avec quelques pousses d'épinards, des copeaux de chou-fleur, quelques crevettes et pickles d'oignons rouges.

Partagez vos réalisations
sur Instagram avec : #adbalamaison

 annedebretagne.laplainesurmer