



FILETS DE SOLE "CAROLINE" AUX ÉPINARDS ET RAISINS



10 min



40 min



2 pers.

RÉALISÉ PAR

Caroline Bordier & Benoît Violier

Nouvelle recette tirée de: « Facile, rapide, délicieux », fait de menus chics et réussis pour amateurs enthousiastes lit-on sur la première page de ce livre signé par Benoît Violier, en collaboration avec Caroline Bordier. Bon appétit!

INGRÉDIENTS

- 2 filets de sole de 100-140 g pièce
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 8-10 grains de raisin blanc
- Sel, poivre du moulin
- Fumet de poisson ou bouillon de légumes
- Un peu d'huile d'olive
- Le zeste de 2 citrons un vert et un jaune
- 80-100 g d'épinard à salade
- 100-150 g de pommes de terre

MARCHE À SUIVRE

Poisson

Préchauffer le four à 120 degrés.

Beurrer légèrement un plat qui résiste au four. Déposer les filets de sole à l'intérieur, après les avoir repliés en trois, les assaisonner légèrement de sel et poivre.

Pour peler les raisins, il faut les plonger dans une petite casserole d'eau bouillante.

Les laisser 10 secondes avant de les sortir et de les rafraîchir sous l'eau courante. Ainsi la peau se détache facilement à l'aide d'un petit couteau pointu et les épépiner.

Les répartir sur le poisson et faire cuire les filets pendant 12 minutes. Mettre à cuire les pommes de terre.

Pendant ce temps, laver les épinards. Chauffer une grande casserole qui puisse les contenir.

Mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive, et les faire sauter durant 5 minutes en remuant bien jusqu'à ce qu'ils soient cuits, encore un peu croquants.

Sauce au citron

Délayer le fumet de poisson dans de l'eau en suivant les instructions de l'emballage. Il faut obtenir 50ml.

Mettre le fumet préparé dans une petite casserole, puis ajouter progressivement l'huile d'olive, en mélangeant à l'aide d'un mixeur (par exemple « Bamix »). Ajouter les zestes des citrons, vert et jaune. Assaisonner à votre goût (sel, poivre, curry, etc.).

Après avoir sorti les poissons du four, les napper puis les déposer sur les épinards. Le reste de sauce peu être utilisé pour décorer l'assiette avec les raisins.

ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez utiliser d'autre type de poisson selon les arrivages.

Pour remplacer le fumet de poisson vous pouvez utiliser du bouillon de légumes.