

Poissons

Sole farcie au chorizo, écrasé de pomme de terre



1h55 45 min 40 min 30 min 638

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la farce

- 1 Mettre les pommes de terre avec leur peau dans une casserole, remplir d'eau et ajouter du sel. Mettre à cuire sur feu vif pendant 20 - 25 minutes.
- 2 Eplucher les carottes. Couper les extrémités. Tailler un côté pour faire une assise puis tailler des lamelles. Tailler les lamelles en bâtonnets puis en brunoise. Réserver dans un saladier.
- 3 Eplucher toutes les échalotes. Ciseler la moitié. Débarrasser les échalotes ciselées dans un bol.
- 4 Couper tous les éléments à la même taille pour faire ressortir le goût et avoir une cuisson courte.
- 5 Eplucher le chorizo. Le tailler en bâtonnets puis en brunoise. Réserver dans un bol.
- 6 Effeuilier le persil, le ciseler. Réserver les queues pour la sauce.
- 7 Faire chauffer une casserole avec l'huile, ajouter les échalotes. Les faire revenir sans coloration.
- 8 Ajouter la brunoise de carottes, saler légèrement.
- 9 Ajouter le chorizo. Mélanger, faire revenir pendant 3-4

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la sole

1.2 kg **Sole(s)**

Ingrédients pour la farce

2 **Carotte(s)**
10 cl **Crème liquide (fleurette)**
4 **Echalote(s)**
60 g **Chorizo**
0.5 botte(s) **Persil plat**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la sauce

30 cl **Crème liquide (fleurette)**
20 cl **Vin blanc**
1 **Carotte(s)**
50 g **Chorizo**
20 g **Beurre**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

minutes.

- 10** Déglacer avec la crème liquide. Puis baisser le feu et laisser réduire pendant encore 5 minutes jusqu'à ce que la crème épaississe.
- 11** Ajouter alors le persil, remuer et continuer la cuisson pendant une minute.
- 12** Une fois la crème réduite et la farce épaissie, retirer du feu et débarrasser dans un bol. Réserver au réfrigérateur.

Ingrédients pour l'écrasé de pomme de terre

1 kg **Pomme(s) de terre**
0.5 **Citron(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
0.5 botte(s) **Ciboulette**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 2

Préparation de la sole

- 1** Découper les nageoires à l'aide d'une paire de ciseaux.
- 2** A l'aide d'un couteau filet de sole, tailler la peau depuis la tête jusqu'à la queue en suivant l'arrête centrale. Puis passer la lame entre la chair et l'arrête et lever le filet.
- 3** Recommencer avec les trois autres filets.
- 4** Couper la tête et la jeter.
- 5** Concasser l'arrête centrale en petits morceaux, elle servira pour la sauce.
- 6** Tenir un filet entre les doigts et passer la lame entre la chair et la peau pour retirer celle-ci.
- 7** Pour un coût moindre, utiliser une sole limande.

Étape 3

Préparation de la sauce

- 1** Peler les carottes, couper les extrémités et tailler une mirepoix.
- 2** Couper la moitié des échalotes restantes en gros cubes également. Réserver avec les carottes.
- 3** Couper le chorizo en morceaux, réserver avec les autres légumes. Ajouter les queues de persil.
- 4** Faire chauffer une casserole avec l'huile d'olive sur feu moyen. Ajouter la garniture aromatique, les arêtes. Mélanger.
- 5** Ajouter la moitié du beurre, remuer. Puis déglacer avec le vin blanc. Continuer à faire réduire.
- 6** Mouiller à hauteur avec la crème. Laisser cuire sur feu doux pendant 10-15 minutes.

Étape 4

Préparation des soles farcies

- 1** Préparer un rectangle de film alimentaire, le poser sur le plan de travail.
- 2** Poser dessus deux filets de sole l'un à côté de l'autre et en quinconce, côté peau vers le haut.
- 3** Poser un peu de farce sur un filet sur toute sa longueur, recouvrir du deuxième filet. Puis rouler l'ensemble dans le film.
- 4** Serrer aux extrémités un peu comme un bonbon pour lui donner une jolie forme cylindrique. Ajouter une nouvelle

couche de papier film si nécessaire.

- 5 Procéder de même avec les autres filets. Réserver le tout au réfrigérateur.

Étape 5

Préparation de l'écrasé de pommes de terre

- 1 Egoutter les pommes de terre, les éplucher et les réserver dans un saladier.
- 2 Ciseler la dernière échalote. L'ajouter aux pommes de terre.
- 3 Ciseler la ciboulette, l'ajouter aux pommes de terre.
- 4 Presser le jus du citron, en ajouter un peu dans les pommes de terre.
- 5 Ajouter de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ecraser le tout à la fourchette.
- 6 Couvrir le saladier d'un papier film au contact.

Étape 6

Finition de la sauce

- 1 Passer la sauce au travers d'un chinois posé sur une casserole. Fouler la sauce à l'aide d'une cuillère pour l'aider à passer.
- 2 Verser de l'eau dans une autre casserole, poser sur feu vif jusqu'à ce qu'elle soit frémissante.
- 3 Ajouter le reste du beurre dans la sauce, saler. Remuer et goûter.
- 4 Une fois l'eau arrivée à frémissement, plonger les filets de sole. Cuire sur feu très doux car c'est un poisson fragile. Couvrir.
- 5 Le temps de cuisson dépendra de la taille du poisson.
- 6 Une fois la sauce terminée, la garder au chaud sur feu très doux pour éviter que le beurre ne tranche avec la crème.
- 7 Une fois cuits, débarrasser les filets de sole dans une assiette à l'aide d'une écumoire.

Étape 7

Dressage

- 1 Prendre une assiette noire. Poser un emporte-pièce rectangulaire dessus.
- 2 Répartir l'écrasé de pomme de terre au fond. Puis retirer l'emporte-pièce.
- 3 A l'aide de ciseaux, couper les extrémités des rondins de sole. En poser un le long des pommes de terre.
- 4 Couper le deuxième rondin en biais et le poser sur le premier.
- 5 Pour décorer, utiliser des chips de racine de lotus à planter dans l'écrasé de pomme de terre.
- 6 Emulsionner la sauce à l'aide d'un mixeur plongeant. Garnir l'assiette avec l'écume. Servir sans attendre.