

## Paupiette de sole à l'ail des ours Bouillon de petits pois et mousserons à l'hysope



### **Ingrédients pour 6 personnes :**

#### **Pour les paupiettes:**

6 filets de soles, 6 belles feuilles d'ail des ours, sel, huile d'olive

#### **Pour le bouillon :**

300g de mousserons, 1 bouillon cube, 300g de petits pois, 50g de beurre, Maizena, assaisonnement

#### **Pour le beurre blanc :**

3 échalotes, 2dl de vin blanc, 1dl de vinaigre de cidre, 100g de beurre, 1 bouquet d'hysope

---

### **Les soles :**

Assaisonner légèrement les filets de soles. Placer sur chacun d'eux, une feuille d'ail des ours.

Rouler les filets sur eux mêmes.

Les placer dans un ramequin alu de 6cm de diamètre préalablement beurré.

Cuire au four 5mn à 180°. Laisser reposer 3mn avant de démouler.

### **Les petits pois :**

Glacer à blanc les petits pois dans un peu d'eau, sel, sucre, 1 noisette de beurre, jusqu'à l'évaporation totale de l'eau.

Couper les pieds des mousserons et bien les laver. Les cuire dans 1dl d'eau avec un peu de sel et le bouillon cube. Egoutter les champignons et les ajouter aux petits pois. Réduire jusqu'à 5cl le bouillon de cuisson des mousserons et le lier très légèrement avec la Maizena.

Monter avec une belle cuillère de beurre et émulsionner. Ajouter au mélange petits pois, mousserons.

### **Le beurre blanc :**

Hacher finement les échalotes. Les cuire dans le vin blanc et le vinaigre jusqu'à ce qu'il reste plus que 2 cuillères de liquide. Ajouter le beurre froid en fouettant pour obtenir un beurre blanc.

Ajouter l'hysope et mixer finement.

### **Dressage :**

Verser un peu de beurre blanc au fond des assiettes.

Poser dessus les filets de sole. Répartir dessus le bouillon de mousserons et petits pois.