

Sole farcie et braisée au champagne, moules croustillantes



Ingrédients pour 6 personnes : (Prévoir 3 soles donc 12 filets)

Pour la sole : 6 soles portions de 400g, sel, huile d'olive, 1 verre de champagne

Pour la farce : 200g de champignons, 20g de beurre, 200g de Saint-Jacques, 1 blanc d'œuf, 100g de crème, sel

Pour la sauce : Les arêtes et têtes des soles, 50g de champignons, 3 échalotes, le jus de cuisson des moules, 200g de crème, 50g de beurre, sel

Pour les moules : 1kg de moules d'Espagne, 2dl de vin blanc, 2 œufs, 60g de farine, 100g de chapelure, 2 litres d'huile pour la friture

La farce :

Hacher les champignons les faire suer dans un peu de beurre avec une pincée de sel.

Mixer les Saint-Jacques avec la crème et le blanc d'œuf avec une pincée de sel.

Ajouter la duxelles lorsqu'elle est froide.

Les soles :

Couper les têtes des soles. Les ébarber et gratter la peau blanche pour enlever les écailles.

Lever les filets côté peau noire et retirer la peau. Lever alors l'arête centrale sans séparer les filets côté peau blanche. Étaler la farce sur la chair des filets restés solidaires. Recouvrir des autres filets pour reformer une sole (sans tête ni arêtes). Placer les soles dans une plaque à rôtir préalablement graissée avec un peu d'huile d'olive. La peau blanche doit être sur le dessus.

Saler légèrement et arroser d'un bon verre de champagne. Cuire au four à 120° pendant 10mn.

Les moules :

Ouvrir les moules dans un peu de vin blanc. Les décortiquer et filtrer le jus de cuisson.

Enrober les moules dans la farine puis ensuite dans les œufs battus et enfin dans la chapelure.

Les faire frire dans un bain d'huile à 200° pour avoir les moules dorées et croustillantes.

La sauce :

Cuire 30mn, les arêtes de sole dans 1 litre d'eau, le jus de cuisson des moules et avec les échalotes et les champignons. Filtrer et réduire jusqu'à obtenir 2dl d'un fumé corsé.

Ajouter la crème et le jus de cuisson des soles puis cuire 5mn. Monter au beurre.

Dressage :

Déposer les soles dans des assiettes plates. Napper de sauce et poser dessus les moules croustillantes.