

FRAÎCHEUR DE SOLE À LA BERGAMOTE





Fraîcheur de sole À LA BERGAMOTE

Recette originale de Sébastien Faré

RECETTE POUR 10 PERSONNES

SOLES

- 3 soles entières
(entre 600 et 800 g chacune)

Lever les filets de sole, récupérer les arêtes et les laisser dégorger une nuit dans l'eau froide.

Saler et poivrer les filets de sole. Les rouler dans du papier film pour obtenir des cylindres.

Les cuire à 63°C pendant 30 à 40 minutes environ (selon la taille).

Réserver au froid.

CHLOROPHYLLE D'HERBES

- 170 g de cresson
- 30 g de persil plat
- 15 g d'aneth

Effeuillez les herbes et les laver à l'eau froide. Les égoutter.

Blanchir les herbes dans de l'eau bouillante salée pendant quelques minutes et les refroidir immédiatement dans de l'eau glacée.

Les égoutter, mixer et passer au tamis très fin.

FUMET DE SOLE

- 400 g d'arêtes de sole
- 50 g de carottes en mirepoix
- 50 g d'oignons en mirepoix
- 50 g de champignons de Paris
- 15 g d'huile
- 400 g de vin blanc
- 600 g d'eau

Bien égoutter les arêtes de sole, les concasser.

Dans une casserole ajouter l'huile et faire suer les arêtes. Ajouter les carottes et les oignons, faire suer de nouveau.

Mouiller avec le vin blanc et l'eau, ajouter les champignons de Paris émincés. Cuire 25 à 30 minutes et passer au chinois.

Faire réduire à glace et réserver.

CONDIMENT CRESSON/BERGAMOTE

- 300 g de Cream Cheese
Elle & Vire Professionnel®
- 1/2 de citron bergamote
- 45 g de chlorophylle d'herbes
- 20 g de fumet de sole réduit à glace
- Sel, poivre du moulin

Dans un cul de poule, déposer le cream cheese, la chlorophylle d'herbes, le zeste du citron bergamote râpé à la Microplane® et le fumet de sole.

Assaisonner et bien mélanger.

Réserver dans une poche avec une douille unie.

VINAIGRETTE

- 15 g de jus de citron bergamote + zestes
- 10 g de vinaigre de cidre
- 60 g de fumet de sole réduit à glace
- 30 g d'huile d'olive

Dans un cul de poule, déposer l'ensemble des ingrédients et bien mélanger.

Vérifier l'assaisonnement.

DRESSAGE

- Pourpier
- Feuille d'huître
- Pousses d'oseille
- Fleurs de roquette
- Pousses de Chilli
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Tailler les cylindres de sole en rondelles.

Dresser les assiettes en commençant par le condiment, suivi de la sole et arroser de la vinaigrette.

Décorer avec les feuilles de roquette, les pousses d'oseille, les feuilles d'huître, le pourpier et les feuilles de pousses de Chilli.

Avant de servir, saupoudrer de fleur de sel et de poivre du moulin.



La maison de l'Excellence®



Retrouvez toute l'actualité d'Elle & Vire Professionnel® et encore plus de recettes sur notre site www.elle-et-vire.com/pro/fr



Elle & Vire Professionnel



@elleetvirepro_fr