

SOLE AU FOUR À LA BRETONNE

Mars 2004 (Révisé en juin 2017)

Ingrédients (2 personnes) :

- ★ 2 soles portion (250 à 300 g pièce)
- ★ 70 g de beurre
- ★ 12,5 cl de cidre brut
- ★ 6 brins de persil
- ★ 2 brins de cerfeuil
- ★ 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Plat à four

Préparation : 10 mn

Préchauffage : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 10,00 € (Soit 5,00 € par personne)



Recette :

Préchauffer le four 15 minutes à 190°C (Thermostat 6/5). Détailler le beurre en petits dés. Ciseler finement le persil avec des ciseaux. Peler les soles : faire une incision perpendiculaire à la queue du poisson et à l'aide de la pointe du couteau décoller la peau de part et d'autre, la saisir fermement dans les doigts et décoller celle-ci en allant vers la tête. Faire de même sur l'autre face. Rincer le poisson et le mettre à égoutter sur du papier absorbant. Dans un plat à four disposer la moitié des dés de beurre et saupoudrer avec la moitié du persil haché, y déposer les soles et les recouvrir avec le reste de beurre et de persil. Saler, poivrer et arroser avec le cidre.

Enfourner pour 15 minutes. Disposer les poissons dans des assiettes, lier la sauce avec la crème fraîche, rectifier l'assaisonnement et napper les soles de cette sauce. Décorer avec des pluches de cerfeuil. Accompagner d'un mélange de riz blanc et de riz sauvage.

Boisson :

Un Mâcon blanc servi à 12°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.