

SOLE MEUNIÈRE

Octobre 2003 (Révisé en juin 2018)

Ingrédients (1 personne) :

- ★ 1 sole portion de 200/250 g
- ★ 90 g de beurre (70 + 20)
- ★ 3 pommes de terre à chair ferme (Charlotte)
- ★ 1 brin de persil
- ★ 1 cuillère à soupe de farine
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Poêle, Casserole

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Délicat

Coût indicatif : Variable selon la saison et le prix du poisson



Recette :

Peler les pommes de terre et les faire cuire à l'eau bouillante avec le gros sel durant 20 minutes. Ciseler finement le persil avec des ciseaux. 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. Clarifier 70 g de beurre. Fariner le poisson. Dans une large poêle, mettre le beurre clarifié et chauffer à feu vif, déposer la sole, saler, poivrer, baisser le feu et à l'aide d'une cuillère arroser souvent le poisson avec le beurre. Le retourner à mi-cuisson, saler, poivrer et continuer d'arroser la sole avec le beurre.

Disposer la sole dans une grande assiette. Ajouter les pommes de terre égouttées, la noix de beurre, et les saupoudrer de persil haché.

Boisson :

Un Chablis ou un Reuilly blanc, servi à 10°C. (*)

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