



## « Millefeuille de sole aux petits légumes »

*Pour 4 personnes*

*2 soles, 2 cébettes,, 2 tomates fraîches,100 grs, de beurre, 1,5 dl de vin blanc sec, ½ litre de bouillon de légumes , 1 bouquet garni, 8 jeunes carottes, 8 jeunes fenouils, 8 jeunes poireaux, 8 jeunes oignons blancs, 2 gousses d'ail, 80 grs de crème, 1bouquet de cerfeuil et d'aneth, 4 feuilles de brick, 8 quartiers de tomates confites, sel, poivre blanc moulu et de l'huile d'olive.*

### ■ La préparation :

Peler les soles et lever les filets. Concasser les arêtes et les faire dégorger à l'eau courante pendant quelques minutes.

Couper finement les cébettes et les tomates fraîches, puis les faire suer avec l'huile d'olive et le beurre. Ajouter les arêtes concassées et cuire à l'étuvée pendant une dizaine de minutes, puis déglacer au vin blanc. Ajouter le bouillon de légumes ainsi que le bouquet garni à la préparation.

Cuire à feu moyen et à couvert pendant une dizaine de minutes environ et passer la préparation au chinois. Laisser réduire jusqu'à obtention d'un jus corsé, et réserver.

Cuire séparément dans l'eau bouillante salée les jeunes légumes. Ils doivent être légèrement croquants. Réserver.

### ■ La sauce :

Eplucher et hacher finement les gousses d'ail puis les faire suer au beurre. Ajouter le jus corsé de soles puis cuire pendant une dizaine de minutes. Ajouter la crème et laisser réduire jusqu'à liaison. Mixer et rectifier l'assaisonnement. Garder au chaud.

### ■ Le croustillant :

Tailler avec un couteau 12 triangles d'une douzaine de centimètres de côté dans les feuilles de brick. Badigeonner de beurre fondu, saler, poivrer et colorer dans un four à 180°. Réserver au chaud.

### ■ La cuisson :

Tailler en trois morceaux chaque filet de sole, saler et poivrer. Dans une poêle antiadhésive, colorer les filets avec du beurre et de l'huile d'olive (côté peau en premier). Finir la cuisson à couvert pendant quelques minutes.

■ Finition et dressage :

Réchauffer à la vapeur les légumes et les tomates confites. En disposer une partie au centre de l'assiette avec deux morceaux de sole. Recouvrir d'un croustillant, un morceau de sole et terminer le millefeuille par un croustillant. Verser un cordon de sauce.

**Recette proposée par :**

Jean-Louis ZANIN

« Aux fines herbes »

15 rue de la Maix

88 000 EPINAL

03 29 31 46 70