



Nid de sole aux saint-Jacques, homard et gambas

Pour 2 personnes

Ingrédients

■ Nid de sole

2 filets de sole
1 homard
2 saint-Jacques
4 gambas
250g de merlan
1 blanc d'oeuf
25 cl de crème
aneth, sel, poivre

■ Sauce armoricaine

1 vert de poireau
3 tomates
2 oignons
2 carottes
huile, eau, cognac

■ Garniture

1 blanc de poireau
2 pommes de terre douces
2 pommes de terre samba
100g de fromage blanc
beurre

Préparation

■ Nid de sole

Cuire le homard à la vapeur pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien rouge. Pendant ce temps décortiquer les gambas et réserver les carcasses pour la sauce. Refroidir le homard sous l'eau froide. Décortiquer-le et couper-le en morceaux. Réserver les carcasses pour la sauce.

■ Mousseline

Préparer la farce mousseline avec le merlan, le blanc d'oeuf, du sel, du poivre, de l'aneth à l'aide d'un robot ménager.

■ Montage du nid de sole

Chemiser un moule avec du papier film. Disposer la sole le long des parois du moule, recouvrir le fond de celui-ci avec une saint-Jacques. Disposer la farce mousseline par dessus et terminer avec le homard. Rabattre le film de façon à créer une aumônière. Cuire 20 minutes à la vapeur.

■ Garnitures

Eplucher les pommes de terre douces, les couper grossièrement et les cuire à l'anglaise (eau bouillante salée) pendant 15 minutes.

Cuire les pommes de terre samba à l'anglaise pendant 20 minutes sans les avoir épluchées.

Passer les pommes de terre douces au presse-purée et laisser déssécher dans une casserole au coin du feu afin d'éliminer l'eau de cuisson dont elles se sont imprégnées. Saler, poivrer et crémer.

Couper les pommes de terre samba en 2. Vider l'intérieur et passer la chair au presse-purée. Ajouter le fromage puis assaisonner.

Laver et couper en julienne les blancs de poireaux. Etuver les poireaux dans une casserole avec un peu de crème, de beurre, de sel et de poivre.

■ Sauce armoricaine

Eplucher les carottes, les oignons et laver les verts de poireaux. Emincer-les. Faites revenir les légumes sans coloration, émincer dans un grand faitout avec un peu d'huile. Ajouter les carcasses de homard et gambas grossièrement hâchés. Laisser mijoter 5 minutes et flamber au cognac. Ajouter les tomates (ou purée de tomate). Mouiller à l'eau et laisser mijoter $\frac{3}{4}$ d'heure – 1 heure jusqu'à ce que la sauce se soit épaissie mais pas trop. Passer la sauce au chinois, vérifier la consistance et assaisonner.

Bon appétit!

Recette proposée par :

Le Bistrot Gourmand

Marc Sweetman

7, rue du Chapitre

88000 Epinal

Tél: 03.29.34.20.77