



À feu doux

« Sole pieuvre, salade de tagliatelles de courgette, vinaigrette à la tomate fraîche et basilic »

pour 4 personnes

1 sole de 300g par personne/1 courgette/salade mélangée

Préparer la sole. Lever les filets puis les diviser en 3 ou 4 parties. Veiller à maintenir une attache commune afin de réaliser une « pieuvre ». Réserver.

Laver et couper les courgettes en tagliatelles. Les blanchir à peine quelques minutes pour qu'elles gardent leur « croquant ». Egoutter, stopper la cuisson en les rinçant à l'eau froide. Réserver

■ **Vinaigrette**

1 tomate/ 1 bouquet de basilic/vinaigre parfumé/huile d'olive/fromage blanc/sel,poivre

Peler puis épépiner la tomate. La couper en morceaux puis la mixer avec le basilic, le vinaigre, l'huile d'olive, un peu de fromage blanc du sel et du poivre.

Astuce: peler la tomate au couteau, faire une seule pelure et avec, réaliser une petite rose pour la décoration.

■ **Fumet**

arêtes de sole/échalote/carotte/vert de poireau/laurier/vin blanc/huile d'olive

Emincer la garniture aromatique (échalote, carotte, poireau). La faire suer dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les arêtes et le laurier. Déglacer avec ½ verre de vin blanc. Mouiller à hauteur avec de l'eau puis laisser cuire 20 minutes.

Pocher la sole dans le fumet à peine quelques minutes. Bien surveiller la cuisson. Le poisson doit rester tendre et malléable.

Pour le dressage. Tapisser de vinaigrette le fond de l'assiette. Dessus, disposer la salade. Répartir les tagliatelles de courgettes en petits nids tout autour. Les assaisonner avec de la fleur de sel et du poivre. Intercaler entre les petits nids, quelques lamelles de tomates (couper préalablement pour la décoration). Disposer la sole pieuvre sur la salade et pour finir la petite rose. C'est prêt!

Bon appétit !

Recette proposée par :

Pascal Dannenmüller
Le Bagatelle

12, rue des Petites Boucheries
88000 Epinal
Tel: 03.29.35.05.22