

Filets de soles

à la purée d'Échalions

4 personnes

Préparation : 45 min

Cuisson : 30 min

4 soles de 300 g chacune

200 g d'échalions

800 g de moules de bouchot

1 branche de céleri

10 cl de vin blanc

3 branches de thym

400 g de grenailles de l'Île de Ré

20 g de vert d'oignons

60 g de tomates confites

50 cl de crème liquide

2 g de safran en poudre

115 g de beurre

10 cl d'huile

Sel, poivre du moulin



Cuisine
de poulet
du Poitou

Filets de soles

à la purée d'Échalions

1 • Faire lever les filets de soles par votre poissonnier. Les réserver au frais. Nettoyer les moules. Les brosser si nécessaire.

Les faire cuire sur feu vif avec la branche de céleri, une branche de thym, le vin blanc et un échalion ciselé.



2 • Lorsque les moules sont toutes ouvertes, les saupoudrer d'un gramme de safran. Mélanger. Récupérer le jus de cuisson, le filtrer. Décoquiller les moules. Eplucher les pommes de terre. Les faire cuire 15 min dans l'eau salée.

3 • Eplucher les échalions. Sur feu doux, les faire compoter 30 min. dans le beurre avec le thym émietté et le safran. Dans une grande poêle, verser l'huile ; faire dorer les filets de soles, le temps d'un aller-retour.

4 • Ajouter les moules. Les mouiller de leur jus de cuisson. Laisser légèrement réduire. Incorporer la crème. Poursuivre légèrement la réduction. Poêler à part les pommes de terre dans 15 g de beurre. Les disposer autour des filets de soles. Ajouter dessus la compotée d'échalions et les tomates confites.