

LE POISSON DE SAISON

LE POISSON DE REGION



sole

Solea vulgaris

La sole affectionne particulièrement les fonds meubles de sable des côtes du Calvados et de la Manche. Elle y est pêchée principalement au chalut de fond, mais aussi avec des filets.

Ingrédients pour 4 personnes :

4 soles de 400 g	1 orange
8 radis roses	50g de fromage blanc
4 asperges vertes	Huile d'olive : 10g
4 asperges blanches	Vinaigre de xérès : 10g
1 fenouil	Piment d'Espelette
1 oignon rosé	100ml de vin blanc
4 gros champignon de Paris	500ml d'eau
1 avocat	1 garniture aromatique :
fines herbes	(carotte, poireau, oignon, laurier)

Salade de sole, copeaux de légumes

Recette de Olivier BRIAND restaurant Le Gibbus à Caen (14)

Niveau : Difficile

Prix : Elevé

Peler et lever les soles en filet. Avec les arêtes, la garniture aromatique, le vin blanc et l'eau confectionner un fumet.

Cuire les filets de sole dans le fumet à feu doux pendant 5 minutes environ.

Filtrer ce bouillon et réduire des trois quarts, mixer ce bouillon réduit avec le fromage blanc, l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le piment d'Espelette.

Cuire les asperges et le fenouil à l'eau, puis tailler tous les légumes en copeaux.

Peler l'orange, tailler des tranches fines et préparer les herbes.

Déposer tous les éléments harmonieusement dans les assiettes et asperger de la vinaigrette au fromage blanc.



GROUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS,
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE



+ 450
recettes sur
www.nfm.fr



Bouillon de Sole sarrasin et camembert

Recette de Olivier BRIAND, restaurant Le Gibus à Caen (14)



Ingrédients pour 4 personnes :

4 soles de 400g
100ml de vin blanc
500 ml d'eau
40 g de graines de Sarrasin grillés
400g de pommes de terre nouvelles
100g de crème liquide
1/2 camembert de Normandie
Sel et poivre
Garniture aromatique :
150g de carotte, poireau, oignon, laurier

Niveau : Moyen

Prix : Moyen

Peler et lever les soles en filet. Avec les arêtes, la garniture aromatique et le vin blanc et l'eau, confectionner un fumet.

Filtrer, puis mettre les petites pommes de terre nouvelles à cuire dans ce bouillon à feu très doux et débarrasser.

Cuire les filets de sole à leur tour et débarrasser.

Crémer le bouillon, ajouter le camembert en morceaux, bien filtrer puis mixer.

Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Réunir tous les éléments dans la cocotte ou en assiette creuse. Verser le bouillon chaud et déposer les graines de sarrasin.

Agrémenter de copeaux de beurre aux algues et servir aussitôt.

**Retrouvez...
sur france bleu**

**LE POISSON
LE POISSON
DE SAISON
DE RÉGION**

le 1^{er} jeudi du mois dans
l'émission **Grain de Sel - 10h**



... et sur www.nfm.fr



Imprimé avec des encres végétales
sur du papier issu de forêts gérées

