



nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable

Préserver les richesses de la mer,  
et les faire découvrir !

## Sole poêlée fenouil braisé



# Sole poêlée fenouil braisé

Recette à préparer en 45 minutes

Difficulté : 

Budget : Elevé

Recette de Philippe DUPAS, Restaurant Le Pré Salé à Mont Saint Michel (50)

## Ingrédients pour 4 pers. :

8 filets de sole (peut-être remplacé par de la sole blonde, de la plie, de la limanche sole ou de la limande franche)

1 litre de fumet de poisson

4 bulbes de fenouil

2 carottes, 1 oignon

2 tomates, 1 poireau

1 botte de ciboulette

60 g beurre

6 olives noires

Sole



*Solea vulgaris*

La Sole est l'un des poissons les plus importants de la pêche normande. Pas étonnant donc qu'elle y soit souvent accompagnée de crème : à la normande ! On la pêche au chalut ou avec des filets, posés au fond.

Saisonnalité	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
Absent												
Basse saison												
Moyenne saison												
Haute saison												

## Préparation :

Tailler en brunoise (petits cubes) les carottes, oignon, poireau, et les faire suer au beurre.

Ajouter les fenouils coupés en 4 et mouiller avec le fumet de poisson. Cuire au four à 200° pendant 30 min.

Poêler les filets de sole.

Egoutter les légumes, faire réduire le jus de cuisson de moitié et monter au beurre.

Ajouter les tomates mondées coupées en dés et les olives noires en julienne (bâtonnets).

Dresser sur une assiette le fenouil, les filets de sole, un cordon de sauce et quelques pluches d'aneth en décoration.

## www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !

+ 50 fiches poissons, coquillages et crustacés,  
des vidéos, des photos !

+ 600 recettes,  
des conseils de préparation,  
de cuisson, de conservation,  
des infos nutritionnelles...

A GAGNER  
LIVRES  
recettes



GROUPEMENT QUALITE  
DES MARINS-PECHEURS  
CRIEES ET MAREYEURS  
DE BASSE-NORMANDIE  
02 31 51 21 53 - lettre@nfm.fr

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

