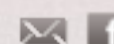

Roulade de soles aux petits légumes

RETOUR



POUR 6 PERSONNE(S)



Difficulté : Facile

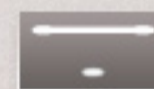
Préparation : 40 mn

Cuisson : 10 mn

INSTRUMENTS LACANCHE



Feux vifs



Four

Lavez et séchez les courgettes - videz les graines avec une petite cuillère.
Effeuiliez les côtes de céleri - pelez les carottes.

- 1 Coupez les légumes en bâtonnets et mettez-les dans le cuit-vapeur.
- 2 Faites-les cuire séparément, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais suffisamment fermes.
- 3 Roulez les filets de sole sur le plan de travail en les farcissant de petits légumes. Fermez-les avec des piques en bois. Réservez les bâtonnets de légumes restants. Disposez les roulades dans le plat à four. Préchauffez le four à 180°.
- 4 Hachez finement les échalotes pelées.
- 5 Versez-les dans une casserole avec le porto, puis laissez réduire presque à sec.
- 6 Ajoutez les vinaigres et le sucre.
- 7 Enfournez les roulades pour 10 min (four à 180°).
- 8 Inclinez le plat à la sortie du four pour recueillir le jus de cuisson. Réservez-le.
- 9 Arrêtez la cuisson des roulades, réservez-les au chaud dans un plat sous une feuille d'aluminium (four éteint).
- 10 Ajoutez le jus de cuisson au fond de sauce vinaigrée et laissez réduire à la valeur d'un bon verre.
- 11 Hors du feu, incorporez peu à peu 100 g. de beurre en parcelles, remuez pour bien lier la sauce. Vérifiez l'assaisonnement sel et poivre.
- 12 Faites réchauffer rapidement les légumes restants dans 20 g. de beurre.
- 13 Présentez dans un plat de service chaud. Dressez les roulades entourées de légumes, nappez de sauce, servez aussitôt.

INGRÉDIENTS

- 12 filets de sole
- 6 petites courgettes
- 6 carottes
- 6 côtes de céleri
- 3 échalotes grises
- 2 cuillères à soupe de Vinaigre de vin
- 2 de cidre
- 10 cl de porto rouge
- 2 cuillères à café de fumet de Poisson délayées dans
- 1 verre de vin blanc
- 1 morceau de sucre
- 100 g + 20 g de beurre
- Sel, poivre

USTENSILES

- 1 cuit-vapeur
- 1 plat en porcelaine à feu
- 1 couteau pointu
- 1 grand couteau ou hachoir
- 1 planche à découper
- 1 casserole en cuivre (ou casserole à fond épais)
- 1 cuillère en bois
- 1 louche petite taille
- des piques en bois