

Trio de l'ocean, Château Lavallière



Les ingrédients (pour 4 personnes)

4 Soles
12 Noix de Saint Jacques
1 litre de moule
Fumet de poisson lyophilisé (maggi)
2 grosses tomates
2 oignons
2 gousses d'ail
10 cl de crème fraîche
Vert de poireau
Bouquet garni
Cayenne
Persil
Farine
Beurre
Vin blanc
Poivre & sel

Les préparations (à l'avance)

Fumet de poisson

Lever les filets de sole, et préparer un fumet de poisson avec les arrêtes, un oignon émincé, du vert de poireau, un bouquet garni, pointe de Cayenne et peu de sel pendant 20 minutes à feu vif. 5 minutes avant la fin de cuisson mettre 2 cuillères à soupe de poudre de fumet de poisson
Passer au chinois (ou passe légumes).

Coulis de tomate

Faire revenir un oignon et ail tous deux émincés, puis ajouter les tomates coupées en dé, herbes de Provence, sel & poivre 20 minutes environ.
Passe légumes puis chinois (passoire fine).

Moules

ouvrir les moules à cru avec un peu de vin blanc a feu vif. Les décortiquer et les mettre dans leur jus de cuisson.

La cuisson

Cuire les filets de sole roulés en cylindre et les noix de Saint Jacques dans le fumet de poisson juste deux minutes après ébullition dans une casserole plate.

Pour le velouté de poisson, faire roux blond (farine/beurre) et mouiller le fumet de poisson, ajouter la crème fraîche, juste 5 minutes après ébullition.

Le service

Au centre de l'assiette mettre un fond de moules. Etendre du coulis sur le tour.

Sur les moules déposer 4 rouleaux de sole et 2 noix de Saint Jacques.

Napper le poisson et les noix du veloute de poisson.

Décorer d'une tomate cerise et saupoudrer de persil finement ciselé.

Déguster avec un vin blanc sec d'Alsace ou de Bourgogne.

(*) à la place des noix de Saint Jacques possible d'utiliser grenadier, cabillot ou colin.