

## Septembre 2017



Salade de carottes râpées et dés d'emmental

**Filets de sole roulés aux crevettes**

Lentilles corail

Compote de prunes et noisettes concassées

### *Filets de sole roulés aux crevettes*

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de sole d'environ 100g chacun
- 150g de crevettes
- 1 échalote
- 1 blanc d'œuf
- ½ cuillère à soupe d'huile
- 10 cl de crème fraîche
- 5 cl de fumet de poisson (frais ou préparé avec du concentré)
- 3 cl de vin blanc sec
- sel et poivre



Mixer finement 50g de crevettes. Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème et le blanc d'œuf. Saler, poivrer, puis mixer à nouveau pour homogénéiser le mélange.

Étalez les filets de soles sur une planche. Saler et poivrer légèrement les deux faces. Étaler 1 cuillère à soupe de farce aux crevettes sur chacun, puis rouler les filets et les maintenir avec des piques en bois. Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Huiler légèrement un plat à gratin. Éplucher et hacher finement l'échalote et la disposer dans le fond du plat. Poser par dessus les rouleaux de sole. Verser le vin blanc et le fumet de poisson, couvrir avec un papier d'aluminium et enfourner. Faire cuire 10 minutes.

A la sortie du four, poser les paupiettes sur un plat et couvrir pour maintenir en température. Verser le jus de cuisson dans une petite casserole en le filtrant à travers une passoire fine. Ajoutez le reste de crème et faites épaissir 2 ou 3 min à petite ébullition. Ajoutez le reste des crevettes coupées en petits morceaux et réchauffer bien l'ensemble. Napper les poissons avec la sauce et servez aussitôt.