



Les plats principaux

Sole à l'ostendaise avec panais rôtis au champagne et croquettes aux amandes

Pour 4 personnes.

Ingrédients

12 filet de sole
500 grammes de moules (bien nettoyées)
150 grammes de crevettes grises (épluchées)
1 oignon (ciselé)
1 tige de céleri (coupé fin)
1 blanc de poireau (coupé fin)
1/2 citron (le jus)
brin persil (quelques)
branche de thym
1 feuille de laurier
100 millilitres de crème de soja
100 millilitres de vin blanc
300 millilitres de bouillon de poisson
noix de muscade
beurre
poivre
sel

Pour les croquettes

400 grammes de pommes de terre (épluchées et coupées en deux)
40 grammes de chapelure
80 grammes d'amandes effilées
2 œufs (séparés)
farine
beurre
huile de maïs
poivre
sel

Pour les panais

4 panais
60 grammes de sucre brun
brin thym citronné (quelques + extra pour décorer)
250 millilitres de champagne (ou de vin mousseux)

Méthode de préparation

Cuisez les pommes de terre, égouttez-les et faites-en une purée avec une noix de beurre et les jaunes d'oeufs. Salez et poivrez. Laissez refroidir. Rôtissez la moitié des amandes effilées. Mélangezles avec la purée et formez de petites croquettes rondes. Battez le blanc d'oeuf avec une pincée de sel. Mélangez la chapelure avec le reste des amandes. Roulez les croquettes d'abord dans la farine, ensuite dans le blanc d'oeuf et enfin dans le mélange d'amande/chapelure. Réservez au frigo.

Préchauffez le four à 180°C. Épluchez et coupez les panais en lamelles que vous déposez dans un plat à four puis saupoudrez avec le sucre, ajoutez le thym citronné, versez le champagne par-dessus et mélangez bien. Salez et poivrez. Enfourez 40 minutes. Mélangez à mi-cuisson.

Chauffez le bouillon de poisson. Étuvez l'oignon, le céleri, le thym et le laurier dans un peu de beurre. Ajoutez les moules et faites cuire 5 minutes. Laissez refroidir et retirez les moules des coquilles. Passez et conservez le jus.

Roulez les filets de sole et disposez-les dans un plat à four graissé. Salez et poivrez et versez dessus le vin et le jus de cuisson des moules. Éventuellement ajoutez un peu de bouillon chaud de poisson pour juste couvrir les rouleaux. Couvrez avec une feuille d'aluminium et enfourez 10 minutes.

Retirez les filets du plat à four et conservez-les au chaud. Faites réduire le jus de cuisson, ajoutez la crème et faites réduire de nouveau. Ajoutez le poireau, les moules et les crevettes. Assaisonnez avec noix de muscade, jus de citron, poivre et sel.

Cuisez les croquettes bien dorées dans la friteuse. Partagez les filets de sole sur les assiettes. Versez la sauce par-dessus. Décorez avec le persil. Servez avec les panais rôtis et les croquettes aux amandes.

