



Les plats principaux

Roulades de sole en sauce au homard avec des jolis nids de purée

Pour 4 personnes.

Ingrédients

900 grammes Roulades de sole (en sauce au homard, prête à l'emploi)

Pour les nids de purée

1 kilogramme de pomme de terre (farineuses)
100 grammes de crevettes
1 cuillère à soupe de moutarde
tiret lait
2 cuillères à soupe de persil (haché fin)
2 cuillères à soupe de persil (haché fin)
1 cuillère à soupe de feuilles de thym (frais)
2 cuillères à soupe d' aneth (hachée fin)
2 œufs
50 grammes de beurre
huile d'olive
poivre
sel

Pour la terminaison

2 cuillères à soupe d' aneth (hachée fin)
brin persil (quelques)
100 grammes de crevettes

Les roulades fraîches de sole de SPAR goûtent aussi bien qu'au restaurant.
Combinez-les avec des nids de purée 'maison' pour un dîner de fête rapide et facile !

Méthode de préparation

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en deux. Cuisez-les dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les et faites-en une purée avec le lait et le beurre. Assaisonnez avec la moutarde, du poivre et du sel. Incorporez-y les œufs et le persil et laissez refroidir.

Préchauffez le four à 200°C. Avec une cuillère humide faites des petites portions de purée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Avec le dos de la cuillère faites un creux dans chaque portion de purée. Aspergez d'un peu d'huile d'olive et saupoudrez le thym dessus. Enfourez 10 minutes.

Préparez les roulades de sole selon les indications de l'emballage. Servez le plat sur les assiettes et terminez par les crevettes et les fines herbes fraîches.

Ustensiles de cuisine

Four

