

Filet de sole rôti au chou-fleur, grenade et beurre blanc

" Dans mon restaurant d'Amstelveen, nous ne servons que des poissons dont les stocks sont durables, parce que nous nous soucions de l'avenir: Nous voulons maintenir les niveaux actuels des stocks et préserver la bonne santé des océans! "

— Stefan Van Sprang

- Pour: 4 personnes
- Préparation: 40 minutes de préparation, 80 minutes en tout
- Difficulté: difficile
- Développement durable: les stocks de sole sont durables dans une grande partie de l'Atlantique Nord-Est et de la mer du Nord. Certaines pêcheries de soles sont homologuées par le Marine Stewardship Council.



Ingrédients pour la sole

- 4 filets de sole

Ingrédients pour le beurre blanc

- 1 litre de fumet de poisson
- 1 fenouil
- 1 oignon
- 1 tête d'ail
- 100 ml de vermouth Noilly Prat
- ½ céleri-rave
- 2 litres de crème fraîche

Ingrédients pour le pesto aux fines herbes

- 1 bouquet de livèche
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de coriandre
- Pincée de sel et de poivre
- Huile d'olive

Ingrédients pour la salade de chou blanc

- 1 chou blanc
- Vinaigre pour sushis

Ingrédients pour le chou-fleur

- 1 chou-fleur violet
- 50 g de parmesan
- Jus de 1 citron vert
- 1 échalote
- Poignée de ciboulette

Ingrédients pour la garniture

- Graines de grenade
- Fleurs de saison (facultatif)

- Préparer la sole de façon à obtenir 4 filets.
- Faire bouillir 1 litre de fumet de poisson avec un fenouil tranché, un oignon, une tête d'ail, le Noilly Prat et un demi-céleri émincé.
- Laisser réduire jusqu'à conserver environ un demi-litre. Filtrer le mélange et ajouter 2 litres de crème fraîche. Laisser réduire jusqu'à conserver environ un litre.
- Pour le pesto, prendre les feuilles, puis les mixer au robot avec un peu de poivre, de sel et d'huile d'olive. Laisser reposer une heure, puis filtrer une partie de l'huile pour l'utiliser dans une vinaigrette.
- Couper le chou blanc en tranches extrêmement fines jusqu'à former comme des spaghetti. Mélanger avec le pesto aux fines herbes et l'assaisonnement à sushis.
- Nettoyer 1 grenade de manière à ne conserver que les graines.
- Râper le chou-fleur pour former une sorte de couscous. Mélanger avec de l'échalote finement hachée et de la ciboulette, du parmesan râpé, du sel, du poivre et du jus de citron vert.
- Faire frire les filets de sole sur un côté pendant 2 minutes dans une poêle chaude.
- Placer le chou blanc sur le fond du plat de service en lui donnant la forme du filet de sole.
- Placer le filet par-dessus et recouvrir avec le chou-fleur en couscous.
- Garnir avec des oignons verts et des graines de grenade.
- Mélanger le beurre blanc à l'huile du pesto aux fines herbes pour faire une vinaigrette et servir avec le poisson.
- Décorer avec des fleurs de saison (facultatif)