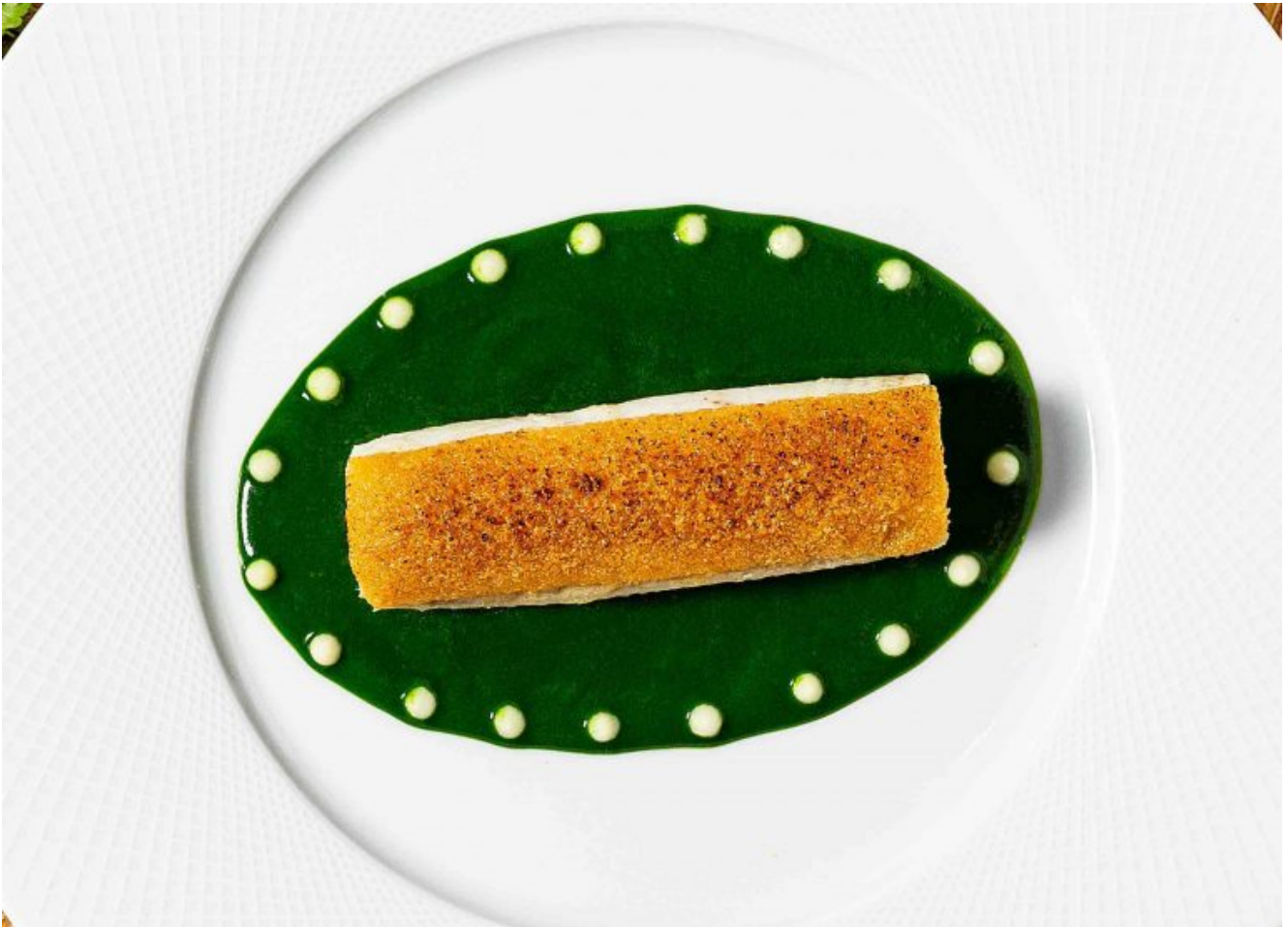


Sole farcie aux coquillages, chlorophylle de persil, par Irwin Durand



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 soles d'environ 600/800g - 500 g de coques
- 2 bottes de persil
- 2 citrons

- 50 g de chapelure de pain - 50 g de beurre
- 25 g de farine
- 3 racines de persil

- 1 œuf
- 25 g de crème - sel
- poivre



Réalisation

Coques

- Laisser les coquillages dans une eau salée pendant 24 heures pour les débarrasser de leur sable.
- Pour la cuisson, faire revenir les coques quelques minutes dans une casserole chaude, puis déglacer au vin blanc.
- Une fois cuites, séparer la poche de sable de la coque.

Viennoise de beurre meunière

- Cuire le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette, puis de déglacer au jus de citron.
- Le laisser refroidir jusqu'à obtenir une texture pommade, puis le mélanger avec la chapelure et la farine.
- L'étaler entre deux papiers alimentaires, d'une épaisseur de 2 mm. - Tailler des rectangles de même taille que la sole.

Sole

- Enlever la peau des soles. Lever les filets, puis les réserver au frais.
- Avec les morceaux de filet les plus fins ainsi que les parures faites une farce fine.
- Pour ce faire, mélanger dans un blender la chair de poisson avec la crème, l'œuf, du sel et du poivre, puis passer au tamis pour enlever les impuretés.
- Étaler la farce fine sur les filets, puis dans le cœur du filet, insérer les coques.
- Rouler les filets farcis dans du film alimentaire.
- Cuire les rouleaux 5 minutes dans une eau à 65 degrés.
- Déposer le rectangle de viennoise sur la sole, puis enfourner pour gratiner.

Persil

- Effeuille le persil, plonger les feuilles dans une eau bouillante salée (pour garder la chlorophylle). Une fois cuites, les mixer avec quelques glaçons pour refroidir le coulis.

Racine de persil

- Éplucher les racines de persil, les cuire dans de l'eau avec du lait. - Une fois cuites, les mixer pour obtenir une texture lisse.
- Conserver dans un cornet pour le dressage.

Dressage

- Déposer la sole au centre de l'assiette.
- Autour, verser à l'aide d'un pochon le coulis de persil.
- Avec le cornet faire des petits points de purée sur le coulis de persil

LE CHIBERTA

3, rue Arsène Houssaye

75008 Paris

www.lechiberta.com/

01 53 53 42 00