

Feuilletés de sole aux crevettes

Préparation : 45 mn, cuisson : 25 mn.

Pour 6 personnes.

2 soles (de 500 g pièce environ), 500 g de crevettes roses, fraîches ou surgelées, 250 g de champignons de Paris, 300 g de pâte feuilletée prête à étaler, 75 cl de court-bouillon instantané, 3 jaunes d'œufs, 20 cl de crème fraîche, 10 cl de noilly ou de vermouth, 1/2 citron, 1 petite échalote, 1 petit oignon, 3 brins de persil, 3 brins d'aneth, sel, poivre.

Étaler la pâte feuilletée au rouleau sur une épaisseur de 4 mm environ et y découper 6 rectangles de 10 cm x 6 cm.

Les poser sur une plaque à pâtisserie légèrement humide et les badigeonner avec 1 jaune d'œuf battu avec 1 c à café d'eau. Éviter d'en faire couler sur les bords car cela empêcherait les feuilletés de lever. Avec la pointe d'un couteau, dessiner des stries peu profondes sur toute la surface.

Réserver au frais 30 minutes.

Inciser la chair des soles des deux côtés de l'arête centrale. Glisser la lame du couteau sous les filets pour les détacher.

Couper le bout des champignons, les essuyer si nécessaire et les émincer.

Peler l'échalote et l'oignon et les couper en tranches fines. Les mettre dans une casserole avec les champignons et arroser avec un filet de jus de citron et 10 cl d'eau. Saler, poivrer.

Laisser cuire 5 mn. Egoutter et réserver le jus de cuisson.

Préchauffer le four sur thermostat 7 (210°C).

Réserver 6 crevettes, décortiquer les autres. Couper les filets de sole en biais, en lanières de 3 cm de large et les plonger dans le court-bouillon froid.

Ajouter le noilly et porter à ébullition. Stopper et les laisser pocher 5 mn. Egoutter. Verser 2 louches de court-bouillon dans la casserole contenant le jus de cuisson des champignons. Faire réduire à 20 cl. Durant ce temps, enfourner les feuilletés 15 mn.

Verser la crème dans le court-bouillon réduit et laisser frémir 5 mn. Hors du feu, ajouter les 2 jaunes d'œufs restants puis faire épaissir à feu doux en fouettant.

Ajouter un filet de jus de citron, les soles, les champignons et crevettes. Réserver au chaud.

Ouvrir les feuilletés à mi-hauteur et les évider en partie. Les poser sur des assiettes et les remplir de garniture égouttée.

Les entourer de sauce et parsemer de persil. Décorer de crevettes et de brins d'aneth.

Petits conseils :

Utiliser plutôt du poivre blanc qui préservera la teinte immaculée de la sauce.

Ne laisser jamais bouillir la sauce une fois qu'elle contient les œufs : elle risquerait de tourner. Il est recommandé de la préparer dans une casserole posée au-dessus d'un bain-marie frémissant. Ou bien, ajouter en début de préparation une petite cuillerée de Maïzena.

Demander au poissonnier de peler les soles et éventuellement de lever les filets.



Clic sur l'image pour l'agrandir

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.