

Roulés de sole aux langoustines



Préparation 15 mn

Cuisson : 45 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

12 filets de soles

12 langoustines crues

4 c à c de fumet de poisson déshydraté

2 c à s de cognac

30 cl de vin blanc sec

1 c à c de concentré de tomate

3 c à s de crème liquide

10 g de beurre

10 g de farine

1 échalote hachée

1 c à s d'huile

12 brins de ciboulette

Sel et poivre du moulin

Retirer la tête des langoustines et réserver les queues. Dans une sauteuse faire revenir l'échalote hachée avec l'huile et ajouter les têtes des langoustines. Chauffer à feu vif, ajouter le cognac et flamber (ne pas oublier d'éteindre la hotte avant de flamber).

Ajouter le vin blanc, 20 cl d'eau et le fumet de poisson, mélanger et faire mijoter 15 mn.

Éplucher les queues des langoustines et enrouler un filet de sole autour de chacune. Lier avec un brin de ciboulette.

Égoutter les têtes de langoustines dans une passoire, au dessus d'une sauteuse, en les écrasant avec une cuillère en bois pour faire sortir le jus. Ajouter la crème liquide et mélanger. Chauffer cette sauce et y mettre les roulés de sole à pocher 5-7 mn environ suivant leur grosseur. Réserver les roulés au chaud et faire réduire la sauce si nécessaire (je n'ai pas eu besoin de la faire).

Préparer un beurre manié en mélangeant la farine avec le beurre mou et incorporer ce beurre manié petit à petit à la sauce en fouettant bien, puis ajouter le concentré de tomate. Assaisonner. Mettre les roulades à réchauffer dans la sauce et servir en disposant 3 roulades par assiette et en nappant de sauce.

Le beurre manié sert à épaissir la sauce, il peut ne pas être utile de tout mettre, à vous de doser en fonction de l'onctuosité de la sauce.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>