



Poissons

# Sole à la dieppoise



1h30

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

30 min

CUISON

0

REPOS

321

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les filets de sole

1 kg **Sole(s)**  
100 g **Crevettes grises**  
20 g **Beurre**  
10 cl **Crème liquide (fleurette)**  
20 g **Farine**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Ingrédients pour les moules

800 g **Moules**  
10 cl **Vin blanc**  
1 **Echalote(s)**  
1 **Bouquet garni**  
0.25 botte(s) **Persil frisé**

## Ingrédients pour les champignons

100 g **Champignon(s) de Paris**  
1 **Citron(s)**

## Étape 1

### Préparation des moules

- 1 Gratter et laver les moules en les frottant dans l'eau.
- 2 Éplucher et hacher l'échalote.
- 3 Ciseler le persil frisé.
- 4 Dans une sauteuse, faire suer l'échalote avec le vin blanc.
- 5 Ajouter le bouquet garni et porter à ébullition.
- 6 Verser les moules.
- 7 Couvrir et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes en remuant de temps en temps.
- 8 Filtrer le contenu de la sauteuse une première fois pour séparer les moules et le jus de cuisson.
- 9 Filtrer une seconde fois le jus de cuisson afin d'enlever toutes les impuretés
- 10 Décortiquer et ébarber les moules.
- 11 Mettre les moules dans le jus de cuisson. Ajouter le persil ciselé et réserver.

## Étape 2

### Préparation des champignons

- 1 Laver et éplucher les champignons.
- 2 Couper les champignons en morceaux s'ils sont gros.
- 3 Presser le jus du citron.
- 4 Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, le beurre, le jus de citron et le sel.
- 5 Verser les champignons, porter à ébullition pendant 5 minutes.
- 6 Laisser reposer pendant 5 minutes hors du feu.
- 7 Égoutter les champignons.

20 g **Beurre**  
50 cl **Eau**  
1 **Sel**

### Étape 3

#### Préparation des filets de sole

- 1 Frotter les filets de sole avec la farine, le sel et le poivre.
- 2 Décortiquer les crevettes.
- 3 Faire fondre le beurre dans une poêle.
- 4 Déposer les filets de sole côté peau.
- 5 Les faire dorer pendant 3 minutes de chaque côté.
- 6 Verser le jus de cuisson des moules puis les moules décoquillées, les crevettes décortiquées et les champignons.
- 7 Laisser mijoter pendant 5 minutes sur feu moyen.
- 8 Réserver les filets de sole dans un plat de service au chaud.
- 9 Verser la crème fraîche dans la poêle et porter cette sauce à ébullition.

### Étape 4

#### Dressage de la sole à la dieppoise

- 1 Dresser les filets sur des assiettes, napper de sauce.
- 2 Servir aussitôt.