

Poissons

Viennoise de sole aux cèpes


1h50

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

50 min

CUISSON

0

REPOS

710

CALORIES

Étape 1

Préparation de la viennoise

- 1 Mettre le beurre ramolli à température ambiante dans un saladier, le travailler à la cuillère en bois pour le rendre bien pommade.
- 2 Ajouter dans le saladier la chapelure ainsi que la poudre de noisettes. Bien mélanger pour rendre la viennoise homogène.
- 3 Verser le mélange sur une feuille de papier sulfurisé, placer une deuxième feuille par dessus.
- 4 Étaler la viennoise finement au rouleau à pâtisserie sur 3 mm d'épaisseur. La placer au réfrigérateur bien à plat pour que la viennoise durcisse rapidement.

Étape 2

Préparation de la garniture et de la crème

- 1 Éplucher l'oignon avec un couteau d'office et le rincer.
- 2 Le ciseler finement avec un couteau éminceur, le réserver dans un petit saladier.
- 3 S'assurer de la propreté des cèpes, si besoin, les nettoyer en les frottant avec un torchon humidifié ou en les brossant avec un pinceau.

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson

1 unité(s) entière(s)

Sole(s)

 30 g **Beurre**

 1 **Sel**

Ingrédients pour la viennoise

 50 g **Chapelure**

 50 g **Noisette(s) en poudre**

 100 g **Beurre**

Ingrédients pour la garniture de cèpe

 150 g **Cèpe**

 1 **Oignon(s)**

 20 cl **Crème liquide (fleurette)**

 15 g **Beurre**

 3 g **Curry**

 1 **Sel**

 1 **Poivre**

- 4 Tailler les cèpes pour la garniture et la crème en fine brunoise, diviser le tout dans deux saladiers.

Ingrédients pour la crème de cèpe

150 g **Cèpe**
20 cl **Crème liquide (fleurette)**
15 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 3

Cuisson de la garniture

- 1 Peler et ciseler finement les oignons.
- 2 Mettre une casserole à chauffer, ajouter le beurre.
- 3 Lorsqu'il commence à mousser légèrement, ajouter les oignons ainsi que la moitié de la brunoise de cèpes.
- 4 Les faire suer sans coloration, mouiller avec la crème liquide.
- 5 Laisser réduire à petite ébullition.
- 6 L'idée est d'obtenir une brunoise de cèpes liée dans la crème réduite. Cela nécessite une trentaine de minutes de cuisson, peut être moins, il faut donc surveiller régulièrement.

Étape 4

Cuisson de la crème de cèpe

- 1 Mettre une deuxième casserole à chauffer, ajouter le beurre.
- 2 Lorsqu'il devient moussant, ajouter le reste des cèpes. Les faire suer sans coloration.
- 3 Mouiller avec la crème, laisser réduire à petite ébullition jusqu'à consistance.
- 4 Mixer la crème de cèpes avec le mixeur plongeant.
- 5 Réctifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre. Réserver au chaud sur petit feu.

Étape 5

Préparation de la sole

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.7).
- 2 Poser les filets de sole sur la planche.
- 3 Les battre délicatement un par un avec le plat de la lame du couteau éminceur.
- 4 Battre la chair du poisson permet de casser les fibres et d'allonger le filet, pour ensuite le plier plus facilement.
- 5 Les plier en deux en mettant le côté peau vers l'intérieur
- 6 Penser à remuer régulièrement la garniture de cèpes avec la crème.
- 7 Préparer une assiette recouverte de papier absorbant.
- 8 Faire chauffer une poêle avec le beurre.
- 9 Saler les filets de sole, les saisir rapidement des deux côtés dans le beurre moussant en les laissant pliés.
- 10 Les débarrasser de suite, les déposer sur le papier absorbant afin de retirer l'excédent de graisse.

Étape 6

Finition de la viennoise

Sortir la viennoise du réfrigérateur. La détailler en

- 1 rectangles de 12 cm x 1,5 cm avec le couteau éminceur.
- 2 Remettre aussitôt au frais.

Étape 7

Finition de la garniture

- 1 Lorsque la garniture de cèpes est bien liée dans la crème réduite, ajouter le curry et bien mélanger.
- 2 Retirer du feu.

Étape 8

Cuisson des filets de sole

- 1 Préparer une plaque allant au four en la recouvrant de papier sulfurisé
- 2 Farcir les filets de sole pliés en deux en répartissant la garniture de cèpes au centre, les déposer sur la plaque.
- 3 Placer sur chaque filet un rectangle de viennoise dans la longueur, enfourner pendant 10 minutes.
- 4 Au bout de ce temps, sortir la plaque. Mettre le four sur position grill.
- 5 Lorsque les résistances sont bien chaudes, passer les soles sous le grill afin de faire gratiner légèrement la viennoise.

Étape 9

Dressage

- 1 Émulsionner la crème de cèpes en la mixant une dernière fois. La répartir dans des assiettes creuses.
- 2 Déposer les filets de sole au centre.
- 3 Décorer avec une feuille de pousses de betteraves, ou, s'il en reste, placer quelques quartiers de cèpes justes poêlés tout autour.