

**Roulés de sole aux épinards, pignons et parmesan,
sauce à la moutarde et au bleu**



*3 filets de sole sans la peau
255 g d'épinards frais
1 oignon hâché
1 poignée de pignons de pin
2 cs de crème fraîche
2 cs de parmesan
sel, poivre*

sauce :
*1 échalote hâchée
10 cl de vin blanc
5 cl de crème liquide allégée
1 cs de moutarde de Dijon
20 g de bleu d'Auvergne*

Faites suer l'oignon puis ajoutez les épinards. Faites revenir à feu moyen jusqu'à que les épinards aient perdu leur eau.
Salez, poivrez et ajoutez la crème et le parmesan.
Passez le tout au mixeur pour obtenir une purée plus ou moins épaisse.
Aplatissez légèrement les filets de sole entre deux feuilles de pellicule plastique.
Salez et poivrez puis recouvrez des épinards

Pour la sauce : faites suer l'échalote dans un peu de beurre. Ajoutez le vin blanc et laissez réduire de moitié.
Ajoutez la crème et laissez épaissir 5 minutes.
Ajoutez la moutarde et le fromage en miettes et réchauffez SANS ÉBULLITION sinon la sauce va casser.
Cuisez les roulés de sole à la vapeur environs 6 à 8 minutes selon la grosseur (Il est normal qu'ils gonflent lors de la cuisson, c'est normal. Attendez quelques minutes avant de déballer car c'est très chaud).
Servez avec la sauce moutarde et les pignons.

Source : La bouche pleine de...Carotte !

<http://carotte90.canalblog.com/archives/2008/03/06/8132924.html>