

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

FILETS DE SOLE AU PAMPLEMOUSSE

Pour 4 personnes



Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients :

- 4 Filets de sole frais ou surgelés
- 3 pamplemousses roses ou jaunes
- 30 g de beurre + 1 cuillère à soupe
- 40 cl de crème fraîche liquide
- 3 cuillère à soupe de cerfeuil ciselé
- Sel et poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 210°.

Peler à vif 2 pamplemousses. Les coupez en quartiers. Pressez le jus du troisième pamplemousse.

Dans un plat allant au four, disposez les filets de sole roulés. Les arrosez avec le jus de pamplemousse.

Salez et poivrez. Parsemez de noisettes de beurre (30g). Enfourez pour 15 minutes.

Sortir les filets du four et les réserver au chaud. Récupérez le jus et le mettre dans une casserole.

Ajoutez la crème fraîche. Fouettez légèrement à l'aide d'un fouet à main puis laissez sur le feu pour obtenir une crème.

Dans une poêle, faire revenir les quartiers de pamplemousses dans du beurre (1 cuillère à soupe). Salez et poivrez.

Dressez les filets de sole dans des assiettes chaudes, entourez des quartiers de pamplemousse.

Nappez avec la sauce au jus de pamplemousse. Décorez de cerfeuil ciselé. Servir aussitôt.

www.paprikas.fr