

Sole poêlée, purée aux cèpes et jus d'oignon



d'après une recette de Régis Marcon

Pour 4 personnes :

Pour la sole :

Selon leur taille, prévoir entre 4 et 8 filets de sole...

4 gousses d'ail en chemise

1 brindille de thym

Environ 3 csoupe huile d'olive

400g cèpes frais (*500g de cèpes surgelés*)

Pour la purée aux cèpes :

2 poignées de cèpes secs

500g de pommes de terre (patate à soupe)

environ 15cl crème fleurette

environ 60g beurre

Pour le jus d'oignon :

3 oignons moyens (*j'ai mis 1 oignon rouge moyen et 1 énorme oignon doux des Cévennes*)

40g de beurre

1 ccafé sucre

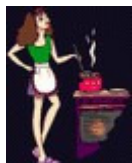
1 bonne pincée de sel

1 ccafé graines de fenouil

50ml vin blanc (*Noailly-Prat*)

200ml jus de veau (*reconstitué à partir de poudre du commerce*)

et bien sûr, sel et poivre!



Tout d'abord : trempage des cèpes. Au moins 1 heure. Peut être fait la veille

Mettre les cèpes séchés dans un bol supportant la chaleur.

Faire bouillir de l'eau, un volume égal à celui des cèpes séchés. Verser l'eau bouillante sur les cèpes, placer un film plastique et laisser gonfler au moins une heure, si possible une nuit. Egoutter les cèpes et garder soigneusement le jus bien filtré pour éliminer tout le sable.

Ensuite le jus d'oignon. 1 heure de cuisson. Peut être fait la veille

Emincer finement les oignons.

Dans une sauteuse à fond épais, fondre le beurre à feu doux, ajouter les oignons, la pincée de sel et le sucre. Couvrir et laisser mijoter à feu tout doux environ 45 minutes jusqu'à ce que les oignons soient confits et légèrement caramélisés.

Ajouter la ccafé de graines de fenouil, déglacer avec le vin blanc, laisser réduire à nouveau, ajouter le jus de veau, laisser encore mijoter quelques minutes, poivrer, goûter, rectifier. Retirer du feu, laisser infuser 10 minutes, puis passer au chinois fin en foulant bien pour exprimer tous les sucres de l'oignon.

Réserver.

En même temps, la purée. Environ 1 heure de cuisson (selon la taille des patates) puis 30 minutes de réduction

Faire cuire les pommes de terre avec la peau à la vapeur. Les éplucher et les passer au presse-purée. Réserver.

Reprendre les cèpes séchés. En garder une moitié pour une autre utilisation, et hacher grossièrement au couteau la moitié correspondant à cette recette.

Verser le jus filtré dans une casserole et faire réduire des 3/4 à petit feu (*compter 20 minutes*). Ajouter la crème et réduire à nouveau.

Faire sauter les cèpes réhydratés avec un peu de beurre à feu très vif. En ajouter une belle quantité à la sauce en train de réduire. Ajouter petit à petit la sauce à la crème et ses cèpes hachés à la purée de pomme de terre jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Mélanger, ajouter éventuellement un peu de beurre, goûter, rectifier. Garder au chaud, couvert.

Les cèpes : environ 5 minutes une fois les cèpes prêts à cuire ou avec des cèpes surgelés

Nettoyer les cèpes et les couper en lamelles épaisses.

Dans une poêle anti adhésive, chauffer l'huile d'olive, ajouter une gousse d'ail écrasée, le thym, et colorer les cèpes sur les 2 faces.

Dégraissier légèrement, ajouter quelques cuillérées de jus d'oignon, mélanger pour bien enrober les cèpes.





En même temps, cuire la sole : 5 minutes

Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer un peu d'huile d'olive à feu vif mais pas maxi, la sole est un poisson fragile, il ne faut pas la traumatiser! Ajouter l'ail en chemise et le thym, quand ils commencent à faire des bruits, faire dorer les 2 faces, assaisonner. Surtout ne pas faire trop cuire la sole qui deviendrait sèche et s'effriterait.

Service sur assiette

Réchauffer éventuellement ce qui doit l'être.

Disposer les lamelles de cèpe au centre de l'assiette.

Déposer dessus les filets de sole.

Placer des quenelles de purée autour de façon régulière

Napper de jus d'oignon.

