

Filets de sole à la vapeur, asperges vertes et sauce aux agrumes



Pour 2 personnes :

4 filets de soles
1 botte d'asperges vertes
1 orange
250 g de chanterelles
1 gousse d'ail
1 bouquet de persil
1 citron
50 g de beurre
20 g de farine
3 cas de crème fraîche épaisse
Sel, poivre

Prélevez les zestes des agrumes, réservez la moitié, émincez finement le reste et faire revenir doucement dans le beurre

Versez dans une passoire et récupérer le beurre d'agrumes

Faire cuire les asperges dans le four vapeur

Délayer la farine dans un peu d'eau et versez dans 250 g d'eau bouillante, salez et poivrez et faire réduire à consistance voulue, ajoutez le beurre et la crème fraîche, réservez au chaud

Salez et poivrez les soles déposez les lanières d'agrumes puis roulez chaque filet sur lui-même, cuire les filets dans un four vapeur 10 mn

Faire revenir les champignons dans un peu de matière grasse, une gousse d'ail et du persil

Déposez sur une assiette les asperges, 2 filets de soles, les champignons et arrosez de sauce



Imprimer la recette