

Filets de sole en roulade aux épinards, sauce au beurre de crevettes

Préparation 30 mn

Cuisson 30 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

12 filets de sole moyens

80 g de crevettes roses décortiquées

250 g de champignons de Paris

500 g d'épinards

2 échalotes

3 c à s de jus de citron

20 cl de fumet de poisson

10 cl de vermouth

10 cl+ 1c à s de crème fraîche (j'ai mis de la 15%)

35 g + 25 g de beurre

Sel et poivre

Commencer par préparer le beurre de crevettes en mixant finement les queues de crevettes avec 25 g de beurre, 2 c à s de jus de citron, 1 pincée de poivre.

Faire revenir les échalotes hachées dans 10 g de beurre et ajouter les champignons hachés au couteau. Faire cuire jusqu'à évaporation de l'eau et mettre alors 1 cuillère de crème fraîche, 1 c à s de jus de citron, du sel et du poivre. Laisser épaissir sur feu doux puis refroidir. Aplatir légèrement les filets de sole, les assaisonner et répartir le hachis de champignons en l'étalant à la spatule. Rouler les filets en commençant par la pointe vers la partie large et tenir avec une pique en bois les roulades.

Mettre les roulades dans une sauteuse avec le fumet de poisson et le vermouth et couvrir d'une feuille de papier sulfurisé beurrée, côté beurré sur les roulades. Porter à léger frémissement laisser pocher 6 à 8 mn..

Retirer les roulades et les garder au chaud. Filtrer le fond de cuisson dans une casserole et ajouter la crème . Faire réduire jusqu'à ce que la crème soit onctueuse et incorporer alors le beurre de crevettes.

Rectifier l'assaisonnement.

Plonger les épinards lavés dans de l'eau bouillante, laisser blanchir 5 mn, les égoutter et les éponger. J'ai préféré les faire tomber au beurre. Les assaisonner.

Dans les assiettes faire un cercle d'épinards et mettre la sauce au centre , poser dessus 3 filets de sole.

