

MEUNIÈRE DE SOLE ET FRICASSÉE DE GIROLLES

Ingrédients : 4 personnes

Soles à filets	2
Tomates	2
Poivron rouge	1
Poivron vert	1
Aubergine	1
Oignon	1
Huile d'olive, sel, poivre	QS
Fleur de thym	50 g
Girolles	200 g
Beurre (60+20+150)	230 g
Botte de persil haché	¼
Pistils de safran	QS
Décor : pluches de cerfeuil	QS

QS = quantité souhaitée (selon le goût)

Préparation :

Vider, retirer la peau des soles, lever les filets, les rincer à l'eau; égoutter sur papier absorbant puis détailler en goujonnettes, réserver.

Garnitures :

Arlésienne : Trier, laver tomates, poivrons et aubergine; éplucher l'oignon. Tailler ces légumes en rondelles, les disposer en rosace en les intercalant. Badigeonner une plaque à rôtir d'huile d'olive, l'assaisonner de sel, poivre et fleur de thym. Déposer les arlésiennes, assaisonner à nouveau et arroser d'huile d'olive. Cuire à four chaud (200°) pendant 10 mn environ, réserver au chaud.

Fricassée de girolles :

Trier, laver rapidement les girolles, les cuire vivement dans une poêle avec un peu de beurre (60g) moussoux, assaisonner, réserver au chaud.

Cuisson :

Assaisonner les goujonnettes de sole, les cuire vivement dans une poêle antiadhésive avec beurre (20g) et huile d'olive, ajouter le persil haché en fin de cuisson.

Beurre de safran :

Faire fondre le beurre restant, ajouter des pistils de safran, laisser infuser sans faire bouillir.

Présentation :

Déposer une arlésienne dans une assiette. Dresser les goujonnettes de sole, parsemer de fricassée de girolles, arroser de beurre de safran. Servir chaud.

Décor : pluches de cerfeuil.