



Roulades de sole et noix de Saint-Jacques accompagnées d'une purée de panais



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

600 grammes de purée de panais (préparée)
400 ml de fond de poisson
12 roulades de sole
12 noix de Saint-Jacques
sel et poivre
beurre
huile d'olive
100 grammes de crevettes grises
1 bouquet de cresson (+ d'aneth de ciboulette)

Méthode de préparation

- 1.** Réchauffez la purée de panais comme indiqué sur l'emballage.
- 2.** Dans une petite casserole, faites frémir le fond de poisson (ne pas porter à ébullition !). Ajoutez les roulades de sole et laissez-les cuire lentement. Laissez-les ensuite égoutter sur du papier essuie-tout.
- 3.** Épongez les noix de Saint-Jacques avec du papier essuie-tout, puis salez et poivrez des deux côtés. Faites fondre une noix de beurre dans une poêle chaude, avec un peu d'huile d'olive. Faites revenir les noix de Saint-Jacques dans la poêle. Retournez-les après deux minutes. Laissez-les encore cuire une minute, puis retirez-les immédiatement de la poêle.
- 4.** Disposez la purée de panais sur quatre assiettes. Posez trois roulades de sole et trois noix de Saint-Jacques par-dessus.
- 5.** Faites brunir un peu de beurre dans une poêle. Versez le beurre sur le poisson et servez immédiatement.
- 6.** Agrémentez de crevettes grises et de cresson, d'aneth ou de ciboulette.