



# Roulades de sole à la sauce Dugléré

 **Temps de préparation**  
< 30 min

 **Difficulté**  
Moyenne



## Ingrédients

12 filets de soles  
50 grammes de beurre  
2 échalotes (émincées)  
3 brins de thym  
1 feuille de laurier  
2 décilitres de vin blanc  
2 1/2 décilitres de fond de poisson  
2 décilitres de crème  
2 tomates (épépinées et coupées en dés)  
1 bouquet de persil plat frais ciselé (cisé)  
sel et poivre

## Méthode de préparation

- 1.** Enroulez les filets de sole et disposez-les côte à côte sur une planche à découper.
- 2.** Laissez fondre le beurre dans une poêle et faites blondir les échalotes avec le thym et la feuille de laurier. Déglacez au vin blanc et laissez-le réduire entièrement.
- 3.** Versez le fond de poisson et laissez-le réduire de moitié.
- 4.** Ajoutez la crème et laissez-la également réduire de moitié.
- 5.** Placez les roulades de sole dans cette sauce et laissez-les cuire à feu doux pendant 5 minutes. Utilisez une spatule pour retirer les roulades de la sauce et dressez-les sur 4 assiettes.
- 6.** Agrémentez la sauce de dés de tomates et de persil. Retirez le thym et la feuille de laurier. Salez et poivrez.
- 7.** Nappez-en les roulades.