



Roulades de sole, sauce Dugléré, purée de cresson de fontaine



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

4 filets de soles (ou limandes-soles)
1 échalot (émincée)
beurre
1 verre de vin blanc (sec)
4 décilitres de fond de poisson
2 décilitres de crème
2 tomates (épépinées et coupées en dés)
sel et poivre
2 branches d'estragon frais
1 kilogramme de pommes de terre
1 ravier de cresson (de fontaine)
1 tiret de lait
noix de muscade

Méthode de préparation

- 1.** Roulez les filets avec le côté le moins blanc à l'intérieur (côté où se trouvait la peau).
- 2.**). Faites revenir l'échalote dans le beurre et déglacez avec le vin blanc.
- 3.**). Faites revenir l'échalote dans le beurre et déglacez avec le vin blanc. Faites réduire de moitié. Ajoutez le fond de poisson et faites à nouveau réduire de moitié.
- 4.** Disposez les roulades les unes à côté des autres et laissez-les cuire à feu doux (\pm 5 minutes).
- 5.** Retirez-les précautionneusement du fond de poisson et réservez dans un plat.
- 6.** Ajoutez la crème à la sauce et faites à nouveau réduire de moitié.
- 7.** Terminez par les dés de tomates, le poivre, le sel et l'estragon finement émincé.



- 8.** Servez les roulades de poisson avec la sauce.
- 9.** Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau légèrement salée. Jetez l'eau.
- 10.** Ajoutez une noix de beurre, un filet de lait, du poivre, du sel et de la noix de muscade. Emincez finement le cresson et ajoutez-le également. Écrasez bien.
- 11.** Servez avec le poisson.