



# Sole meunière, purée de petits pois et tartare



**Temps de préparation**

30 min à 1h



**Difficulté**

Moyenne



# Ingrédients

## **Purée :**

500 grammes de pommes de terre  
250 grammes de petits pois surgelés  
2 décilitres de lait  
sel et poivre  
noix de muscade  
beurre

## **Sauce tartare :**

6 cuillères à soupe de mayonnaise fraîche  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
4 cornichons (émincés)  
2 cuillères à soupe de câpres  
1 bouquet de persil plat (ciselé)  
1 échalot (émincée)  
1 œuf dur (écrasé)  
4 soles (dépouillées)  
1 tasse de farine  
120 grammes de beurre

## **Pour garnir :**

1 paquet de mâche (ou de pourpier ou de cresson)  
1 citron (en quartiers)

# Méthode de préparation



- 1.** Commencez par préparer la purée : épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau légèrement salée. À la dernière minute, ajoutez les petits pois surgelés. Égouttez et écrasez grossièrement les pommes de terre. Ajoutez le lait et mélangez bien. Assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade. Terminez par une noix de beurre.
- 2.** Préparez la sauce tartare : mélangez la mayonnaise, le jus de citron, les cornichons, les câpres, le persil, l'échalote et l'œuf. Salez et poivrez.
- 3.** Utilisez du papier absorbant pour sécher les soles, puis salez et poivrez-les bien. Retournez-les dans la farine. Laissez fondre le beurre dans 2 poêles et faites cuire 2 soles dans chaque poêle. Faites-les cuire pendant 5 minutes d'un côté, puis retournez-les. Poursuivez la cuisson pendant 4 minutes.
- 4.** Dressez les soles sur les assiettes que vous garnirez de purée, de tartare, de pourpier et d'un quartier de citron.