

Poissons

Sole au pamplemousse et croute de graines



55 min 15 min 10 min 30 min 581

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Réalisation de la croûte

- 1 Hacher grossièrement les noixettes. Réserver dans un bol.
- 2 Répéter l'opération avec les pignons de pin. Réserver avec les noixettes, ajouter quelques grains de sésame et mélanger.
- 3 Placer une feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail et déposer le beurre dessus, il doit être entre pommade et fondu. L'étaler à l'aide d'une spatule en une couche assez fine d'environ 1 mm.
- 4 Parsemer du mélange de graines.
- 5 Saler, poivrer. Déposer la feuille sur une plaque de cuisson puis réserver au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation de la gelée de pamplemousse

- 1 Dans une casserole, verser le jus de pamplemousse et l'agar agar.
- 2 Porter à ébullition tout en fouettant.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la sole au pamplemousse

4 **Filet(s) de sole**
1 **Sel**
1 **Piment d'Espelette**

Ingrédients pour la gelée de pamplemousse

50 cl **Jus de
pamplemousse**
4 g **Agar-agar**

Ingrédients pour la croûte de graines

40 g **Sésame blanc**
80 g **Noisette(s)
entière(s)**
80 g **Pignons de pin**
160 g **Beurre**
1 **Sel**

Ingrédients pour le

- 3 Lorsque de gros bouillons se forment, retirer du feu.
- 4 Verser le jus dans un plat creux et réserver au réfrigérateur pendant 10 à 20 minutes.

dressage

1 trait **Vinaigre de Xérès**
1 **Salade(s)**
1 **Fleur de sel**

Étape 3

Cuisson de la sole

- 1 Sortir la croûte aux fruits secs du réfrigérateur.
- 2 Enlever le papier sulfurisé, tailler des bandes de beurre de la même taille que les filets de sole.
- 3 Assaisonner les filets de sole de sel et de piment d'Espelette.
- 4 Disposer les filets sur la plaque du four, face assaisonnée contre la plaque. Assaisonner l'autre face, déposer une bande de beurre sur chaque filet.
- 5 Enfourner sous le grill pendant 8 à 10 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir la gelée du réfrigérateur.
- 2 Sortir le poisson du four. Incliner la plaque du four et arroser les filets avec le jus de cuisson.
- 3 Arroser également d'un trait de vinaigre de xérès.
- 4 Démouler la gelée, parer éventuellement les bords. Tailler des tranches de la taille des filets de sole.
- 5 Disposer les tranches de gelée sur un plat puis déposer les filets sur chaque tranche.
- 6 Décorer avec des coeurs de sucrine en quartier parsemés de quelques noisettes récupérées sur la plaque de cuisson du poisson. Terminer avec un peu de fleur de sel.