



© vrai studio @vrai.studio.paris

ACCORDS

ENTRÉES

- Ceviche coriande citron vert
- Carpaccio de saint-jacques
huile de sésame baies roses
- Salade de crabe et légumes
croquants
- Poulpe à la gallega

POISSONS

- Sole meunière
- Homard bleu rôti
beurre d'agrumes
- Tartare cabillaud huile
d'olive citronnée
- Seiche à la plancha

VIANDES

- Porcelet rôti
- Veau basse température
- Côte de veau grillée
- Cuisses de grenouilles
persillade

ACCOMPAGNEMENTS

- Risotto asperges vertes
parmesan
- Tagliatelles courgettes
citron feta
- Canelloni ricotta épinards
- Salade de fenouil
à l'orange

FROMAGES

- Chaource
- Brie de Meaux
- Mozzarella
- Crotin de chavignolles

DESSERTS

- Tarte citron meringuée
- Panna cotta agrumes
- Orange givrée
- Tartare pastèque
menthe citron vert

LA SOLE MEUNIÈRE TRADITIONNELLE

RECETTE POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

4 soles entières, vidées et pelées
120 g de beurre doux
4 c. à s. de farine
2 citrons
Sel fin
Poivre blanc
Persil plat (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Enlever la peau brune des soles.
- 2 Saler et poivrer les soles des deux côtés.
- 3 Fariner très légèrement les soles et retirer l'excédent de farine.
- 4 Faire fondre 60 g de beurre dans une grande poêle à feu moyen.
- 5 Déposer les soles lorsque le beurre mousse.
- 6 Cuire 4 à 5 minutes par face, selon l'épaisseur, en ne les retournant qu'une seule fois.
- 7 Retirer les soles de la poêle et les maintenir au chaud.
- 8 Ajouter le reste du beurre dans la poêle et le laisser devenir noisette.
- 9 Retirer du feu et ajouter le jus des citrons.
- 10 Napper les soles de beurre citronné et parsemer de persil si souhaité.

ACCOMPAGNEMENTS

Servir avec des tagliatelles fraîches ou pommes de terre vapeur tournées, légèrement beurrées.