

4 Soles pochées servies sur tagliatelles au safran et fenouil

De beaux filets de sole, délicatement pochés à la vapeur et accompagnés de tagliatelles au safran et d'une émulsion de légumes au beurre et à l'ail : une recette festive facile à préparer et divinement délicieuse.

Ingrédients

Pour 4 personnes :

500 gr de filets de sole
240 gr de tagliatelles
1 capsule de safran en poudre ou quelques pistils 15+/-5

Ingrédients pour la sauce :

½ gousse d'ail
1 petit oignon
4 échalotes
safran
100 gr de courgette
100 gr de fenouil
½ poivron rouge
Huile d'olive
1 grosse noix de beurre doux
Sel
Poivre noir du moulin

Préparation

Préparation de la sauce au safran

Emincer l'oignon, l'ail et les échalotes.

Faites de même pour les légumes (la courgette, le fenouil et le poivron rouge).

Verser dans une poêle un fond d'environ 2 mm d'huile d'olive. Y ajouter l'oignon, l'ail et les échalotes émincés avec 20 cl d'eau.

Bien mélanger.

Ajouter ensuite les légumes émincés (la courgette, le fenouil et le poivron rouge) et une pincée de safran et bien mélanger à nouveau.

Cuire l'ensemble pendant environ 15 mn à feu moyen, jusqu'à ce que les légumes soient bien fondants, et en remuant régulièrement la préparation en cours de cuisson.

Ensuite, mixer le tout et réserver la préparation au chaud.

La préparation finale de la sauce aux légumes se fera plus tard, peu avant de servir.

Préparation des filets de sole et des tagliatelles :

Découper les filets de sole en losanges d'environ 7 cm de longueur.

Les cuire ensuite dans le panier d'une casserole à vapeur pendant 3 à 4 mn. Réserver les filets de sole au chaud.

Dans une grande casserole, porter à ébullition 3 litres d'eau salée en y ajoutant le safran.

Y cuire les tagliatelles et les égoutter dès qu'elles sont « al dente ».

Présentation :

Juste avant de servir, ajouter la noix de beurre à votre émulsion aux légumes et bien battre celle-ci (au fouet ou au mixeur) tout en la réchauffant à feu doux.

Dresser au centre de chaque assiette les tagliatelles, entourées des losanges de filets de sole salés et poivrés délicatement, et ajouter votre sauce aux légumes bien chaude sur les tagliatelles.