



# SOLE À LA CRÈME DE «PADRÓN»

DIFFICULTÉ: MOYENNE · TEMPS DE CUISSON: 45 MIN · INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 SOLES DE 400-500 GR  
CHACUNE

500 GR DE POIVRONS  
«PADRÓN»

2 OIGNONS

2 GOUSSES D'AIL

1 BOÎTE D'OLIVES NOIRES  
DÉNOYAUTÉES

4 POMMES DE TERRE

HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

POIVRE NOIR

SEL DE MALDON

16 TRANCHES DE BAGUETTE  
GRILLÉE

**POUDRE D'OLIVES:** mettre les olives sur du papier sulfurisé et les déshydrater à 100° C pendant une heure. Une fois déshydratées, les passer au mixeur pour obtenir une poudre d'olive. Cette étape peut être préparée à l'avance.

**CRÈME:** faire un court-bouillon avec les arêtes de sole en les faisant bouillir pendant 20 minutes. Dans une casserole mettre 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et faire l'oignon et l'ail finement hâchés. Retirer les graines des poivrons verts et les ajouter ensuite dans la casserole. Ajouter une pincée de sel et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils ramolissent. Rajouter ensuite 100 ml de court-bouillon de sole et faire cuire 10 minutes. Ensuite, le mixer puis passer au chinois. Réserver.

**POMMES DE TERRE:** porter l'eau à ébullition et couper les pommes de terre en morceaux de taille moyennes et les faire cuire pendant 18 minutes, jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Puis les égoutter. Les écraser avec une fourchette et y rajouter du sel, de l'huile d'olive pour obtenir une purée rustique.

**POISSON:** enrouler les filets pour en faire de petits rouleaux les enfiler par quatre sur une longue brochette pour éviter qu'ils ne se déroulent. Les mettre sur un plat allant au four, et y ajouter de l'huile d'olive et du sel. Enfournier pendant 12 minutes.

**TUILES DE PAIN:** couper des tranches de pain très fines et les faire griller au four sur du papier sulfurisé à 180° C, pendant 8 minutes.

**PRÉSENTATION:** remplir un moule carré de pommes de terre et avec la crème de poivrons dessiner une larme. Placer deux petits rouleaux de sole sur la crème et tracer une ligne avec la poudre d'olives entre les pommes de terre et le poisson. Déposer les tuiles de pain grillé sur les petits rouleaux. Arroser les pommes de terre d'huile et ajouter du sel de maldon sur le poisson.