

Prodemar



SOLE À LA CRÈME DE «PIQUILLOS»

DIFFICULTÉ: FACILE · TEMPS DE CUISSON: 30 MIN · INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 SOLES DE 400-500 GR
CHACUNE

1 POT DE POIVRONS
«PIQUILLOS» ENTIERS

BASILIC FRAIS

300 G DE RIZ ROND

2 SACHETS D'ENCRE DE SEICHE

650 ML COURT-BOUILLON DE
POISSON

1 OIGNON

1 GOUSSE D'AIL

HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

SEL

BASILIC: faire chauffer l'huile et faire frire les feuilles jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, sans leur faire perdre leur couleur. Égoutter sur du papier absorbant et réserver.

RIZ: hacher l'oignon et l'ail très finement. Les faire revenir avec 3 cuillères à soupe d'huile ayant servi à frire le basilic et saler un peu. Une fois ramollis, ajouter le riz et laisser cuire pendant 4 minutes. Ajouter l'encre et bien mélanger pour qu'il prenne bien la couleur. Ajouter le double de court-bouillon au riz et faire cuire 15 minutes à feu moyen.

CRÈME DE POIVRONS: avec les poivrons égouttés dans une passoire, les couper en julienne et les passer au mixeur avec 100 ml d'huile d'olive, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. La filtrer et réserver.

POISSON: retirer la tête de la sole et la couper en deux, dans le sens de la longueur. La faire dorer sur une plaque bien chaude, après avoir éliminer l'humidité avec du papier absorbant. Mettre le poisson dans un plat allant au four et le badigeonner de crème de «piquillos», mettre au four pendant 5 minutes à 190° C.

PRÉSENTATION: à l'aide d'un pinceau, dessiner une ligne avec de la crème de «piquillos» sur le contour du plat. Placer dessus le riz à l'encre et l'entourer de crème de «piquillos». Placer un filet de poisson sur le riz, y ajouter de la crème du plat et décorer avec des feuilles de basilic sur tout le plat et quelques gouttes de «piquillos».