



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

SOLES CAMELISEES ET VELOUTE D'ASPERGE À L'HUILE DE TRUFFE

Pour 8 personnes Temps de préparation : 40mn Difficulté : moyenne

INGREDIENTS

Pour les soles :

- 8 filets de soles
- 2 œufs entiers
- 150g de farine tamisée
- 1 pincée de sel
- 3 cuillères à soupe de lait végétal (soja ou amandes)
- huile végétale pour la friture
- 8 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe de sucre brun
- un petit verre d'eau
- 1 cuillère à café de maïzena

Pour le velouté d'asperges à l'huile de truffe :

- 1 botte d'asperges vertes
- 50 cl de lait végétal
- 1 branche de thym frais
- 1 branche de romarin
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuillère à soupe de crème parvé



sel

1/2 cuillère à soupe d'huile de truffe

Pour la purée d'aubergine :

1 aubergine

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

sel et poivre

REALISATION

Cette recette est en trois parties, nous commencerons avec le velouté et la purée car ils se réchauffent facilement et il vaut mieux éviter de trop réchauffer les soles afin qu'elles conservent leur croustillant.

Le velouté d'asperges vertes : Si vous n'avez jamais vérifié des asperges, je vous invite à demander à votre Rav comment les vérifier avant de procéder à cette recette. Mettez de l'eau à bouillir dans une casserole, ajoutez-y du sel. Une fois portée à ébullition, mettez-y les asperges. Laissez-les cuire 5 minutes si elles sont fines, et 2 minutes de plus si elles sont plus épaisses. Dans une autre casserole, mettez le lait végétal ainsi que les herbes préalablement emballées dans de la gaze afin de les extraire facilement, et mettez le tout à cuire à feu moyen pendant 15 minutes. Dans un saladier, mettez de l'eau et des glaçons. Une fois les asperges égouttées, mettez-les dans le saladier d'eau glacée immédiatement afin de conserver la belle couleur verte. Mettez 1/4 du lait végétal infusé dans un bol avec les asperges, la crème, et mixez à l'aide d'un mixeur à pieds. La texture doit être lisse. Ajoutez du lait végétal infusé si nécessaire. Salez et poivrez, ajoutez l'huile de truffe et réservez.

La purée d'aubergine : Lavez l'aubergine avec sa peau, incisez-la pour éviter qu'elle n'éclate, et faites-la griller au four jusqu'à ce que la peau soit noire et forme une croûte, tournez-la de chaque côté afin d'obtenir une aubergine cuite de manière homogène. Ouvrez-la en deux et laissez-la refroidir avant d'en prélever la chair. Dans un bol, mixez la chair avec 1/4 du lait végétal infusé ainsi que l'huile d'olive et le sel. La purée doit être lisse.

Les soles caramélisées : Dans un bol, mélangez les œufs, la farine, le sel et le lait végétal afin d'obtenir une pâte molle. Délayez avec un peu de lait végétal si jamais la pâte est trop collante et trop ferme. Dans une friteuse, mettez l'huile à chauffer. Trempez un premier filet de sole dans la pâte en recouvrant les deux côtés du filet. Mettez-le dans la friteuse jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Sortez le filet de sole et laissez-le reposer sur du papier sopalin afin d'absorber l'excès d'huile. Répétez cette étape avec tous les filets de sole. Dans une sauteuse, mettez la sauce soja et le sucre brun sur feu doux-moyen jusqu'à ce que le sucre ait fondu. Délayez la maïzena dans 1/4 de verre d'eau et ajoutez le tout à la sauce soja tout en remuant. Laissez cuire 2 minutes à feu moyen. Mettez un à un les filets de sole dans cette sauce en les nappant d'un côté et de l'autre.

Servez les filets caramélisés sur un lit de purée d'aubergine, et dans un petit verre, servez le velouté...

Bon appétit !