



8 PERSONNES

Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min

- 16 filets de soles (demandez à votre poissonnier de vous garder les arêtes)
- 2 échalotes
- 1 gros oignon
- 1 bouteille de Champagne
- 1 bouquet garni
- 1 courgette
- 1 carotte
- 20 g de beurre
- 500 mL de crème liquide
- 125 g de Chaource AOP
- 1/2 citron
- huile d'olive, sel/poivre

Plat

CRAVATE DE SOLE SAUCE AU CHAOURCE

1. Lavez les arêtes, faites-les revenir avec les échalotes, les oignons ciselés et un filet d'huile d'olive. Mouillez avec un peu de Champagne, laissez réduire quelques minutes puis recouvrez les arêtes d'eau froide. Salez légèrement, ajoutez le bouquet garni et laissez réduire votre fumet pendant environ 1/2 heure. Filtrez-le pour ne garder que le fumet.

2. Taillez la courgette et la carotte en petits dés. Faites-les cuire séparément dans une casserole d'eau bouillante puis faites-les revenir rapidement dans une poêle avec une noisette de beurre. Assaisonnez.

3. Dans une casserole faites chauffer 250 mL de fumet de poisson, 500 mL de crème liquide et le Chaource sans la croûte. Sortez du feu quand le fromage est bien fondu, ajoutez quelques gouttes de citron. Assaisonnez.

4. Faites une incision verticale dans le haut du filet de sole à l'aide d'un petit couteau. Passez l'extrémité basse du filet dans l'incision en prenant soin de laisser le côté peau à l'intérieur de la cravate. Faites de même avec les autres filets.

5. Mettez les cravates de soles dans un plat beurré et parsemé avec 1 échalote ciselée. Mouillez avec le reste de la bouteille de Champagne et complétez avec le fumet de poisson jusqu'à recouvrir complètement les cravates de soles. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 min. La chair de poisson doit être complètement blanche et rester moelleuse.

6. Servez les cravates de soles avec un peu de sauce et quelques dés de légumes. Vous pouvez aussi servir avec une timbale de riz.