

Tournedos de sole au fenouil et tomates séchées, couscous israélien tout en textures dans de l'eau bouillante et salée

Recette pour 4 personnes



Description

Filet de sole roulé autour de fenouil et tomates séchées, accompagné d'une garniture de couscous israélien agrémenté de légumes verts.

L'astuce du chef

Attention à la cuisson du poisson, cela va très vite et peut dépendre de la puissance de votre four, ici nous vous donnons une idée approximative du temps de cuisson.

Vous pouvez utiliser n'importe quelle sorte de couscous. Attention, certains ne demande pas de pré-cuisson à l'anglaise comme dans cette recette.

Ingrédients

Tournedos de sole et ses garnitures

- 675 Gr Filet de sole
- 8 Unité(s) Tomates séchées
- 0.50 Unité(s) Fenouil
- 2 Unité(s) Champignons de paris
- 75 Ml Huile d'olive
- 4 Pincée(s) Fleur de sel
- 5 Tour(s) de moulin Poivre blanc
- 4 Noisette(s) Beurre
- 250 Ml Fumet de poisson
- 35 Ml Vin blanc
- Sel et poivre

Couscous israélien et sa garniture

- 300 Gr Couscous israélien
- 600 Ml Bouillon de légumes
- 15 Unité(s) Pois mange-tout
- 125 Ml Edamame (fèves de soya)
- 125 Ml Petits pois
- 0.50 Unité(s) Concombre
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 2 Branche(s) Coriandre fraîche
- 1 Unité(s) Lime
- 65 Ml Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **425 F°**

Mise en place

Lavez et frottez, émincez le fenouil, coupez de fines tranches de champignons de Paris. Coupez les pois mange-tout en fine julienne, les concombres en brunoise.

Blanchir les edamames et les petits pois dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les dans la glace aussitôt après leur cuisson. Ciselez grossièrement les oignons verts et effeuillez la coriandre. Faites des zestes et du jus avec la lime. Réalisez votre fumet de poisson instantané, ainsi que celui aux légumes, réservez-les au chaud.

Tournedos de sole

Étalez les lanières de sole, assaisonnez-les, déposez à une extrémité une tomate séchée, une tranche fine de champignon et un beau morceau de fenouil. Roulez la lanière de sole autour des légumes, au final, piquez votre rouleau à l'aide d'un cure-dent pour faire tenir votre tournedos. Répétez l'opération autant de fois que nécessaire, puis placez vos tournedos dans un plat allant au four, dans lequel vous verserez un peu d'huile d'olive. Arrosez vos tournedos de vin blanc et de fumet de poisson, environ un pouce au fond du plat. Placez une noisette de beurre sur chaque tournedos. Il ne vous reste plus qu'à le mettre au four au moment opportun sachant que vous n'avez qu'environ 8 minutes de cuisson.

Couscous israélien

Dans le bouillon de légumes bouillant, plongez les graines de couscous environ 12 à 15 minutes, puis rafraîchissez-les juste pour arrêter le cuisson, gardez-les tièdes. Placez votre couscous dans un bol, ajoutez-y toute sa garniture. La julienne de pois mange-tout, les edamames blanchis, les oignons verts ciselés, la brunoise de concombre, les feuilles de coriandre, les zestes et le jus de lime. Finalisez en assaisonnant l'ensemble de la garniture.

Montage de l'assiette

Placez au fond de votre assiette la salade tiède de couscous. Si vous le souhaitez, aidez-vous d'un emporte-pièce. Placez sur le dessus votre tournedos, sans oublier d'enlever le cure-dent, nappez-le de son jus de cuisson. Arrosez l'ensemble de l'assiette d'un filet d'huile d'olive, et disposez ici et là des feuilles de coriandre.

Bon appétit!