

Chabichou du Poitou et sole



Catégorie

Plat



Personnes

2 personnes



Temps préparation

20 minutes



Temps de cuisson

12 minutes



Ingrédients

FROMAGE : Chabichou du Poitou fermier bien affiné (1/2)

4 filets de sole

2 dl de fumet de poisson
crème fraîche, 2 échalotes
ciboulette, sel, poivre.

Préparation

Salez et poivrez les filets de sole. Tartinez-les avec le quart du Chabichou écrasé à la fourchette. Roulez les filets et les faire tenir à l'aide de 2 bâtonnets en bois piqués dans la chair. Déposez les filets dans un plat beurré allant au four et recouvrez-les du fumet de poisson. Laissez cuire à four chaud (210°, th. 6) pendant 10 bonnes minutes.

Après la cuisson, égouttez les filets et gardez-les au chaud. Faites étuver 2 échalotes hachées, puis ajoutez le jus de cuisson des soles. Laissez réduire et incorporez la crème et le quart du Chabichou en gros dés. Cuire 2 mn, puis passez au mixeur. Après avoir retiré les piques, nappez les roulades gardées au chaud avec la sauce au Chabichou, parsemez de ciboulette.