

Carde de blettes tomates et sole vapeur sauce au colombo

 cuisinedegut.net

INGRÉDIENTS

Pour 2/3 personnes

4 filets de sole prélevés par le poissonnier
Les cardes d'une botte de blettes
3 tomates
1 oignon
15 cl de Crème légère semi-épaisse Elle & Vire
15 cl de vin blanc sec
1 cuillère à moka de colombo
Ciboulette
Huile d'olive
Beurre
Fleur de sel – Poivre au moulin



PRÉPARATION

1. Eplucher les cardes de blettes ([voir la vidéo de cuisinons de saison](#)) et les couper en morceaux après les avoir lavées
2. Eplucher l'oignon et le ciseler en lamelles
3. Mettre un filet d'huile dans une sauteuse et ajouter les lamelles d'oignons
4. Laisser rissoler
5. Lorsque les oignons sont translucides et dorés ajouter les cardes.
6. Laver les tomates, retirer les trognons et les couper en morceaux.
7. Ajouter ces morceaux de tomates aux cardes
8. Ajouter le vin blanc. Saler et poivrer.
9. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les cardes soient pratiquement cuites
10. Mélanger la crème, le colombo et de la ciboulette ciselée très finement. Saler et poivrer
11. Ajouter ensuite la crème/colombo aux légumes. Bien mélanger et poursuivre la cuisson à feu **très doux** toujours à couvert
12. Un quart d'heure avant la dégustation, cuire les filets de sole mis bien à plat dans le cuiseur vapeur durant **10/12 minutes**.
13. Servir 2 filets par assiette, ajouter les cardes/tomates à côté et arroser le tout de sauce à la crème
14. Ajouter un peu de fleur de sel sur les filets de sole

15. Servir le reste de sauce à part dans un ramequin

16. Déguster aussitôt

CONSEILS ET ASTUCES

1- Une fois la crème mise, baisser votre feu, les légumes doivent cuire tout doucement pour ne pas faire tourner la crème.