

Sole, poêlée de pommes de terre céleri et persillade

 cuisinedegut.net

Gut

INGRÉDIENTS

2 personnes

*2 soles débarrassées de leur peau
(demander à votre poissonnier de les
préparer)
4 pommes de terre de taille moyenne
4 branches de céleri
Beurre doux
2 gousses d'ail
Quelques branches de persil
un demi citron
Huile d'olive
Fleur de sel – Poivre au moulin*



PRÉPARATION

1. Réaliser la persillade en mixant le persil avec les gousses d'ail. Réserver
2. Eplucher les pommes de terre, les laver, les essuyer et les couper en cubes assez petits.
3. Nettoyer les branches de céleri, retirer les feuilles et retirer les fils en les épluchant avec un épluche légume équipé d'une lame de rasoir.
4. Couper ensuite les branches de céleri en mini morceaux.
5. Mettre une noix de beurre dans une sauteuse et un peu d'huile d'olive
6. Verser les pommes de terre et les faire cuire à feu vif durant **10 minutes**
7. Ajouter le céleri. Mélanger, saler poivrer et ajouter une belle cuillère à café de persillade
8. Cuire à feu vif **5 minutes** et couvrir ensuite.
9. Laisser cuire durant une petite demi heure.
10. 10 minutes avant la dégustation, fariner les soles sur les 2 faces
11. Ajouter un gros morceau de beurre dans une poêle à poisson et lorsque le beurre est presque noisette ajouter les soles.
12. Les cuire à feu moyen durant une **5/6 minutes**
13. Les retourner délicatement et cuire l'autre face de la même manière. Saler et poivrer
14. Retirer les filets de chaque sole et les mettre dans chaque assiette
15. Placer un cercle à côté et le remplir de la poêlée de pommes de terre / céleri. Bien tasser et retirer le cercle
16. Mettre une rondelle de citron sur le poisson et un peu de persillade
17. Déguster aussitôt

CONSEILS ET ASTUCES

- 1- Les légumes doivent être bien fondants mais pas en bouillie remuez souvent et surveillez la cuisson.
- 2- Le temps de cuisson des soles dépend de leur grosseur ajustez la !!
- 3- si vous n'êtes pas ail, remplacer la persillade par des herbes de provence par exemple !
- 4- Je vous conseille d'utiliser un épluche légumes équipé d'une lame de rasoir pour retirer complètement les fils du céleri désagréables autrement lors de la dégustation.