

# LE POISSON DE SAISON



## sole

*Solea vulgaris*

La sole affectionne particulièrement les fonds meubles de sable des côtes du Calvados et de la Manche. Elle y est pêchée principalement au chalut de fond, mais aussi avec des filets.

### Ingrédients pour 4 personnes :

4 soles de 400 g	1 orange
8 radis roses	50g de fromage blanc
4 asperges vertes	Huile d'olive : 10g
4 asperges blanches	Vinaigre de xères : 10g
1 fenouil	Piment d'Espelette
1 oignon rosé	100ml de vin blanc
4 gros champignon de Paris	500ml d'eau
1 avocat	1 garniture aromatique :
fines herbes	(carotte, poireau, oignon, laurier)

## Salade de sole, copeaux de légumes

Recette de Olivier BRIAND restaurant Le Gibbus à Caen (14)

Niveau : Difficile

Prix : Elevé

Peler et lever les soles en filet. Avec les arêtes, la garniture aromatique, le vin blanc et l'eau confectionner un fumet.

Cuire les filets de sole dans le fumet à feu doux pendant 5 minutes environ.

Filtrer ce bouillon et réduire des trois quarts, mixer ce bouillon réduit avec le fromage blanc, l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le piment d'Espelette.

Cuire les asperges et le fenouil à l'eau, puis tailler tous les légumes en copeaux.

Peler l'orange, tailler des tranches fines et préparer les herbes.

Déposer tous les éléments harmonieusement dans les assiettes et asperger de la vinaigrette au fromage blanc.



GROUPEMENT QUALITE  
DES MARINS-PECHEURS,  
CRIEES ET MAREYEURS  
DE BASSE-NORMANDIE



+ 450  
recettes sur  
[www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)



# Bouillon de Sole sarrasin et camembert

Recette de Olivier BRIAND, restaurant Le Gibus à Caen (14)



## Ingrédients pour 4 personnes :

4 soles de 400g  
100ml de vin blanc  
500 ml d'eau  
40 g de graines de Sarrasin grillés  
400g de pommes de terre nouvelles  
100g de crème liquide  
1/2 camembert de Normandie  
Sel et poivre  
Garniture aromatique :  
150g de carotte, poireau, oignon, laurier

Niveau : Moyen

Prix : Moyen

Peler et lever les soles en filet. Avec les arêtes, la garniture aromatique et le vin blanc et l'eau, confectionner un fumet.

Filtrer, puis mettre les petites pommes de terre nouvelles à cuire dans ce bouillon à feu très doux et débarrasser.

Cuire les filets de sole à leur tour et débarrasser.

Crémer le bouillon, ajouter le camembert en morceaux, bien filtrer puis mixer.

Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Réunir tous les éléments dans la cocotte ou en assiette creuse. Verser le bouillon chaud et déposer les graines de sarrasin.

Agrémenter de copeaux de beurre aux algues et servir aussitôt.

**Retrouvez...  
sur france bleu**

**LE POISSON  
LE POISSON  
DE SAISON  
DE RÉGION**

le 1<sup>er</sup> jeudi du mois dans  
l'émission **Grain de Sel - 10h**



**... et sur [www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)**



Crédit photo : NFM - Olivier BRIAND



Imprimé avec des encres végétales  
sur du papier issu de forêts gérées

