

# Blanquette de sole et saint jacques aux morilles

Bonjour à toutes et tous,

Pour les fêtes, j'opte volontiers pour un plat simple mais savoureux, qui évite tous les risques de la cuisine très élaborée. C'est ainsi que cette « blanquette » déclinée au poisson, préparée en à peine 20 minutes a attiré ma curiosité. La « blanquette » évoque plutôt le plat de grand mère du repas dominical, mais on peut rapidement lui donner une festive en variant les ingrédients. La recette que j'ai trouvé proposait notamment une version de la mer avec de la [sole](#) -très réputée pour sa chair fine -, des noix de St Jacques, et des morilles.

Ayant forfaitairement décidé de préparer ce plat pour un réveillon, j'ai été surpris de son succès. Il a jugé très fin en saveurs, avec un terre-mer poisson -champignons qui fonctionne bien, et une bonne dose de gourmandise avec la crème. Malgré une attente de plus d'une heure (l'apéro a été plus long que prévu >< ) le poisson était très moelleux grâce à une cuisson basse température. Clairement, la meilleure réussite du menu?

Vu ce succès – et comme on m'a demandé la recette – je la partage avec vous. J'espère qu'elle vous plaira.



Blanquette de sole et saint jacques aux morilles

---

## **Recette : Blanquette sole saint jacques et morilles**

**Saison de la recette : Fêtes**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 20 minutes**

---

# Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 500 g de filets de sole
- 250 g de petites noix de St Jacques (ou de Pétoncles)
- 60 g de morilles séchées
- 150 ml de vin blanc
- 200 ml de crème fraîche
- 1 bouquet garni (thym, laurier)
- 1 échalote
- huile d'olive
- sel, poivre

# Réalisation

- Épluchez et hachez l'échalote. Si vous disposez de morilles sèches, faites les gonfler dans un peu d'eau chaude.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une casserole puis faites y revenir l'échalote jusqu'à ce qu'elle soit translucide.
- Ajoutez les noix de saint jacques/pétoncles et faites les dorer une trentaine de secondes. Retirez les et réservez les sur une assiette.
- Déglacez avec le vin blanc (portez à ébullition jusqu'à ce que l'alcool soit évaporé soit 1 à 2 minutes), puis ajoutez le bouquet garni, les morilles (avec le jus), et laissez mijoter une petite dizaine de minutes à feu doux.
- Remettez les saint Jacques, ajoutez les filets de sole coupés en morceaux, et faites les cuire environ 5 minutes à feu doux.
- Ajoutez enfin la crème, sel, poivre. Rectifiez l'assaisonnement puis servez

Servez chaud.

---

### **Astuces :**

- **Accord mets/vin** : Un chardonnay, un Joseph blanc ou un riesling.
  - **Suggestion d'accompagnement** : Proposez plutôt du riz, pommes de terre vapeur, duchesses, ou un petit gratin de champignons.
  - **Sur un malentendu..** : Si vous avez également des gourmands qui veulent toujours finir un truc/terminer leur discussions avant d'attaquer le plat, laissez cette blanquette à feux très doux (température <60°C) : Le poisson ne sur-cuira pas à cette température.
  - Donnez une touche exotique à votre blanquette en y ajoutant 1 cuillère à soupe de curry.
  - Version moins onéreuse : remplacez la sole par de la limande.
-