

Roulés de sole au safran

Bonjour à toutes et tous

Quand le repas de fêtes s'oriente sur un plat principal au poisson, je sais que je peux opter pour la sole pour régaler mes gourmands, belle famille et grands parents. C'est souvent leur poisson préféré. En quête de recettes avec ce poisson, j'ai trouvé dans un vieux « cuisine actuelle » une idée simple et facile: des roulés de sole aux épices. Il s'agit de [filets de sole](#) roulés en ballotine, accompagnés d'une généreuse sauce dorée 100% maison au safran et curcuma. Servis dans des petits plats individuels, ces roulés devaient présenter un visuel raffiné tout à fait approprié pour les fêtes.

J'ai crash-testé la recette lors d'un repas de famille vérifiant bien la simplicité. A la dégustation – passé un petit manque de sel dans la sauce – tout le monde c'est régalé, petits gourmands compris. C'est fin, c'est moelleux, c'est crémeux et c'est original. Comme dirait Georges « *What else ?* ».

Bref, j'aimerais vous partager l'idée de ces roulés de sole. Pour le jour J, je vous conseille de préparer la sauce et les roulés à l'avance – c'est indiqué dans la recette – cela vous facilitera la vie. Bonne journée !



Roulés de sole aux épices

Recette : Roulés de sole aux épices

Saison de la recette : toute l'année

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 5 min (pour les roulés) + 40 min (sauce)

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 soles portions (où vous séparerez les filets et conserverez les déchets : tête et arrêtes)

Pour la sauce

- 1 oignon
- 1 petite carotte
- 1 verre de vin blanc
- 10-12 stigmate de safran
- 2 cuillères à café de curcuma
- 300 ml de crème fraîche
- Huile d'olive
- 1 bouquet garni

Réalisation

Étape 1 : Préparation des roulés de sole [possible 1/2j à l'avance]

- Écaillez, videz, puis levez les filets de sole. Conservez bien les déchets (hors peau et viscères). Précisez le bien si vous demandez à votre poissonnier.
- Roulez chaque filet sur lui-même de manière à former une « bouchée de sole ». Déposez le roulé sur du film alimentaire puis enrroulez le dedans fermement. Fermez les extrémités à l'aide de fil de cuisine.
- Conservez au frais si vous n'utilisez pas de suite

Étape 2 Préparation du fond de sauce (= fumet de poisson) [possible 1/2j à l'avance]

- Épluchez et coupez grossièrement l'oignon et carotte
- Dans une casserole, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive puis ajoutez les légumes, les déchets du poisson. Faites revenir le tout jusqu'à ce que cela accroche bien au fond de la casserole.
- Ajoutez le vin blanc, 1 verre d'eau (200ml), le bouquet garni. Portez à ébullition pendant 2-3 minutes, puis baissez à feu moyen.
- Laissez cuire pendant une vingtaine de minutes [à minima], en rajoutant éventuellement un peu d'eau s'il n'y en a plus.
- Mixez le tout finement, puis filtrez ce fond de sauce. Réservez

Étape 3 : Cuisson finale [dernier moment]

- Pour la sauce > réchauffez le fumet de poisson. Ajoutez la crème, le safran et le curcuma. Laissez infuser à feu très doux pendant 15 minutes minimum (plus ce sera, mieux cela sera).
- Pour les roulés > Faites bouillir de l'eau puis plongez y les roulés. Laissez à feu fort 1 à 2 minutes, puis arrêtez le feu. Les roulés finiront de cuire dedans.
- Pour le service > Dans un plat creux, disposez la sauce. Récupérez ensuite les roulés de sole, débarrassez les du film plastique, puis disposez les dans la sauce. Accompagnez ces roulés sole épicés avec du riz.

Accompagnez ces roulés sole épicés avec du riz.

Astuces :

- Variantes sur le poisson : La sole est un poisson raffiné, mais rare et onéreux. Pour ces versions plus accessibles mais tout aussi festives, vous pouvez le remplacer par de la limande ou encore du sabre. Évitez la sole tropicale, souvent congelée.
- Version express ou Si vous ne trouvez que des filets de sole déjà levés (ie sans les déchets) : Pour sauter l'étape 2, Reconstituez 500 ml de fumet de poisson à l'aide de préparations cuisine que vous trouverez au rayon aide culinaires. Vous passerez ensuite à l'étape 3.
- Décoration : Vous pouvez décorer ce plat de stigmates de safran, étoiles de badiane. Procédez très rapidement que le poisson et la sauce ne refroidissent pas.
