

Filets de sole roulés aux cèpes et olives noires

Le menu de Noël Tramier en vidéo – Le premier Plat...

- 4 Pers.
- 20 Min.
- 10 Min.

En cette fin d'année, Tramier vous propose un menu accessible, simple, gourmand et en vidéo !

Le chef Dominique Frérard a commencé le menu en concoctant une entrée des plus festives avec la Saint-Jacques !

Nadia, enchaîne avec le premier plat, des filets de sole roulés aux cèpes et aux olives noires.

Suivez la recette en vidéo, c'est très simple à réaliser et tellement appétissant !

Ingrédients

- 4 grands filets de sole
- 300 g de cèpes
- 80 g d'olives noires confites dénoyautées Tramier
- 40 cl de crème fraîche liquide
- 10 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra Tramier
- 1 cuillère à café de curcuma
- Sel et poivre

Préparation

Salez et poivrez les filets de sole.

Mixez 150 g de cèpes, les olives noires dénoyautées et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte fine. Badigeonnez les filets de sole avec la pâte cèpes-olives, roulez-les puis fixez-les avec un pique en bois.

Faites chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive.

Déposez les roulés de sole dans la poêle et laissez-les cuire 5 minutes en les retournant pour qu'ils soient dorés des deux côtés.

Mettez les roulés de sole dorés dans une assiette et couvrez-les entièrement de papier d'aluminium pour les garder chauds.

Faites sauter les 150 g de cèpes restants dans une poêle avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes, ajoutez la crème fraîche liquide, le curcuma, salez et poivrez puis laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse.

Dressez votre assiette en la garnissant de sauce aux cèpes puis déposez dessus le roulé de sole préalablement coupé en deux.

Décorez le tout avec quelques dés d'olives noires confites.

Dégustez.