

FILET DE SOLE MA DOUDOU

Recette pour 4 personnes

Ingrédients 4 X 5 oz (142 g) de filet sole
2 bananes semi mûre
1 tasse de crème 35% à cuisson
1 c. à soupe de poudre de curry
1/4 de tasse de vin blanc
1 pincée de base de poisson en poudre
1/2 c. à thé de persil haché
2 c. à soupe de coconut grillé

Pâte à frire

3/4 tasse de farine tamisée
1 oeuf entier
2 blancs d'œufs
1/2 tasse de bière
1/4 tasse d'eau chaude
1 pincée de sel

Méthode

Confection de l'appareil à frire et la sauce au cari

Dans un bol, mettre la farine tamisée et creuser le centre pour faire une fontaine. Ajouter l'oeuf entier, bière, eau chaude et la pincée de sel. Bien mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Laisser reposer 1 heure à la température de la pièce. Au moment de son utilisation, monter les deux blancs d'œufs avec une pincée de sel en neige à l'aide d'un batteur électrique ou manuellement avec un fouet métallique. Ajouter les blancs d'œufs délicatement et en soulevant à la pâte.

Dans une casserole, ajouter la crème à cuisson, le vin blanc, coconut grillé, le cari, base de poisson et porter à ébullition et réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Saler, poivrer au goût et ajouter le persil haché.

Préparation de la sole et sa cuisson

Sur le plan de travail, taper délicatement les filets de sole avec la partie large du couteau, saler et poivrer. Couper les bananes en deux et enrouler dans les soles et maintenir enrouler à l'aide de cure-dent ou de mini brochette en bois.

Chauffer l'huile à 350F.

Tremper les filets de sole dans l'appareil à pâte à frire et déposer dans la friteuse. Cuisson 4 à 5 minutes.

Dressage du plat

Sur une assiette de service servir avec un riz et légumes mélangés.

Napper la sauce au fond de l'assiette et déposer la sole Ma Doudou.



Chef C.Croze