

Filets de sole aux navets nouveaux et fondue de Morbier

Emulsion à l'huile de colza, poivre Tchuli et olives noires

*Pour 4 personnes
4 soles portion
2 bottes de navets nouveaux de petit producteur
ou bio
1 gros citron jaune
½ bouquet d'estragon*

*200 gr de Morbier fermier
20 petites olives noire
15 cl d'huile de colza de Franche-Comté
Poivre Tchuli de Thiercelin concassé (16 grains)
Huile d'olive
Fleur de sel de Guérande*



★ *La recette*

Lever les filets de sole, les passer sous un filet d'eau froide, bien les sécher, les tailler à chaque extrémité pour les égaliser. Laisser au frais.

Prélever le zeste du citron à l'aide d'un économe et le blanchir trois fois départ eau froide. Le tailler en fine julienne.

Presser le jus du citron et le filtrer.

Dénoyautées les olives puis les tailler en bâtonnets.

Prélever les feuilles d'estragon, les laver, les déposer sur un papier absorbant.

Eplucher les navets et les couper en fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Laisser de côté la valeur de 2 navets.

Parer le Morbier, le couper en lamelle.

Sauter les lamelles de navets nouveaux dans un peu d'huile d'olive, pendant 5 mn. Les laisser légèrement al dente.

Déposer sur une plaque allant au four, sur un papier sulfurisé les portions de sole, à raison de 2 filets (les plus petits) côte à côte, par personne.

Ajouter les lamelles de navets posés en écaille, puis les lamelles de Morbier, terminer par 2 filets de sole (les plus gros) Votre sole est donc reconstituée, à raison de 4 filets par personne.

Ajouter une seconde feuille de papier sulfurisé contre les filets de sole.

Préchauffer le four à 180° puis enfourner 7 mn. Vérifier en cours de cuisson et ajouter 1 ou 2 minutes si besoin.

Pendant ce temps, réaliser l'émulsion d'huile de colza avec le jus de citron, le poivre concassé Tchuli, à l'aide d'un mixeur plongeant.

Mélanger la julienne de navets et de citron, ajouter les feuilles d'estragon, puis enrober le tout d'une partie de l'émulsion avec un peu de fleur de sel.

Ajouter dans l'émulsion restante les bâtonnets d'olive noire.

Au terme de la cuisson des filets de sole, enlever la feuille de papier sulfurisé et éliminer le jus qui s'est écoulé lors de la cuisson.

★ *Comment dresser*

Dans des assiettes chaudes, déposer à l'aide d'une spatule large une sole par assiette, ajouter le mélange de julienne sur la surface de chaque sole, puis terminer par un cordon d'émulsion d'huile citron.

