



## FILET DE SOLE MEUNIÈRE, ÉCRASÉ DE CHOU-FLEUR À LA VANILLE



2 pers.



4 pers.

### Ingrédients

Dans votre box :

Filets de sole	2 pièces	4 pièces
Citron	½ pièce	1 pièce
Persil plat	¼ botte	½ botte
Chou-fleur	½ pièce	1 pièce
Lait	20 cl	40 cl
Vanille de Madagascar	½ gousse	1 gousse

Dans votre placard :

Beurre	30 g	50 g
Eau	1 litre	2 litres
Sel fin		
Poivre du moulin		



## Réalisation de la recette

🕒 Préparation : 10 mn

👨‍🍳 Cuisson : 30 mn

### 1. L'écrasé de chou-fleur

- Lavez le chou-fleur, puis coupez les bouquets de chou-fleur. Fendre la ½ ou la gousse de vanille en deux puis en extraire les graines, gardez la gousse à part pour la cuisson des filets de sole.
- Dans une casserole d'eau bouillante salée, ajoutez les ¾ du lait (gardez un peu de lait pour l'écrasé de chou-fleur) puis faire cuire le chou-fleur à feu doux pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit fondant.
- Lavez puis hachez le persil plat. Egouttez le chou-fleur puis l'écraser à la fourchette et ajoutez le lait pour le rendre onctueux. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

### 2. Les filets de sole

- Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, le beurre et la gousse de vanille, faire rôtir les filets de sole 2 minutes de chaque côté à feu moyen jusqu'à ce que le beurre devienne couleur noisette. Ajoutez le jus de citron, le persil et arrosez généreusement les filets de sole avec la sauce de cuisson.

### 3. Le dressage

- Dans les assiettes avec l'aide de cercle à pâtisserie (ou d'un petit bol), dressez l'écrasé de chou-fleur et déposez devant les filets de sole. Nappez généreusement avec le beurre meunière.

### 4. Le + du Chef

- Pour éviter que les filets de sole ne se recroquevillent sur eux-mêmes, vous pouvez légèrement inciser les filets avec un petit couteau tranchant.

### 5. La vanille

- Il existe plusieurs variétés de vanille dont les plus connues sont : la vanille de Madagascar et la vanille de Tahiti.

