

Filets de Llenguado amb caviar de Llimona .



Ingrédients pour 2 personnes:

- 2 Soles (vidées et pelées).
- 1 Citron caviar.
- Un peu de Farine.
- Le jus d'1/2 Citron.
- 300 gr de Chou fleur.
- 1 gousse d'Ail.
- 1 branche de Romarin.
- 1/2 cuil à café rase de piment d'Espelette.
- Quelques têtes de Chou Romanesco.

Préparation:

La purée de choux fleur

- Faire cuire le chou fleur à la cocotte minute en ajoutant la branche de romarin dans l'eau de cuisson.
- Éplucher et émincer la gousse d'ail puis la faire revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive.
- Mixer le chou fleur et la gousse d'ail en ajoutant 1 cuillère à soupe d'eau de cuisson.
- Ajouter le piment d'Espelette, réserver.

Les têtes de chou romanesco

- Éplucher le chou romanesco et ne garder que les "têtes", les laver puis les faire revenir à feu vif dans une grande sauteuse pendant 2-3 minutes en remuant de temps en temps.
- Verser un fond d'eau, couvrir et laisser encore cuire pendant 5 minutes.
- Ôter le couvercle et continuer la cuisson jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée.

La sole

- Dans une grande poêle, faire chauffer 1 filet d'huile d'olive avec le jus de citron.
- Fariner la sole puis la faire cuire dans la poêle, quelques minutes de chaque côté.
- Lorsque la sole est cuite, en détacher les filets et les réserver.

Dressage des assiettes

- Disposer un peu de purée de chou fleur, quelques têtes de chou romanesco et les filets de sole.
- Prélever les grains du citron caviar les mélanger à un peu d'huile d'olive et les répartir sur les filets de sole.