

■ LES FILETS DE SOLE
AU VIN BLANC

pour 4 à 6 personnes

500 g de filets de sole; 2 échalotes; 1 feuille de laurier; 2 verres environ de vin blanc; 40 g de beurre de cuisine; 1 cuillerée à soupe de farine; 1 dl de crème; 200 g de crevettes fraîches.

1. Dans un plat à gratin, mettre les filets. Hacher les échalotes très finement et en parsemer les poissons. Glisser une feuille de laurier, saler et poivrer et recouvrir avec le vin blanc.

2. Mettre le plat au four chaud et laisser pocher 10 minutes. Puis éteindre le feu, garder les filets au four et reprendre le vin blanc pour en faire une sauce.

3. Fondre le beurre doucement, ajouter la farine, mouiller avec le vin blanc, tourner sans arrêt à la cuiller de bois. Ajouter petit à petit la crème. Laisser cuire 1 à 2 minutes et assaisonner.

4. Verser la sauce sur les filets en même temps que les crevettes. Faire gratiner dans un four chaud 7 à 8 minutes environ et servir de suite, accompagné de la salade.