

Les filets de sole aux fruits de mer

Ingrédients: 3 soles; 500 g de moules; 150 g de crevettes décortiquées; 1 oignon; 2 carottes; beurre; 2 dl de crème; farine; vin blanc; cognac; thym; persil; sel; poivre.

Vin de cuisson: *vin blanc corsé.*

Vins d'accompagnement recommandés: *lavaux; chablais; fendant corsé; riesling x sylvaner de Suisse orientale.*

Pelez les soles. Prenez un torchon de cuisine pour bien tenir les éléments et arrachez la peau jusqu'à la tête. Levez les filets, en suivant d'un coup de couteau la ligne de la colonne vertébrale et en promenant celui-ci au long des arêtes, des deux côtes.

Avec les dépouilles des soles, 1 oignon, 2 carottes et 1 bouquet garni de persil et de thym, faites un court-bouillon que vous mouillerez jusqu'à niveau de tous ces éléments. Laissez mijoter une petite heure.

Sur un demi-verre de vin blanc, faites ouvrir 500 g de moules une dizaine de minutes. Sortez-les à l'écumoire et décoquillez-les. Passez le fond de la cuisson et ajoutez-le au fumet de poisson. Passez alors le tout dans la passoire, réduisez ce fumet en forte ébullition et ajoutez-lui 2 dl de vin blanc sec. Versez ce liquide sur les filets de sole pliés en deux dans un plat et poussez à four chaud pour 15 minutes environ.

Sur 50 g de beurre et autant de farine, montez un roux. Mouillez-le avec le fond de cuisson des filets de sole, complétez

cette sauce par l'adjonction de 2 dl de crème, d'un petit verre de cognac, de sel et de poivre. Ajoutez les moules et 150 g de crevettes décortiquées. Versez cette sauce sur les filets de sole. Accompagnez ce plat de quelques croûtons de pain de mie poêlés au beurre.