

Filets de soles à la moutarde



Pour 4 personnes:

600 gr de filets de soles, 500 gr d'arêtes de soles, 2 c. à soupe d'échalotes grossièrement hachées, 1 dl de bon vin blanc, 1 dl de crème, 2 c. à thé de moutarde de Dijon, sel, poivre, ½ c. à thé d'estragon haché.

Cuire les arêtes de poissons et les échalotes dans 2,5 dl d'eau et le vin pendant 10 min. Passer la moitié du bouillon et le faire réduire à 1 dl: il sera utilisé pour la préparation de la sauce.

Laisser cuire le reste du bouillon. Saler les filets, les rouler et les poser sur un tamis métallique pour les faire cuire env. 5 min. à la vapeur du bouillon. Porter à ébullition le bouillon concentré et la crème en fouettant pendant 2 à 3 min. pour obtenir une sauce bien liée. Ajouter la moutarde, le sel et le poivre. Ranger les filets de soles sur un plat préchauffé et les napper de sauce; saupoudrer d'estragon.