

Filets de soles aux pointes d'asperges vertes



Plat **Facile**

Pour : 3 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 20 mn

J'ai profité d'une promo chez le poissonnier à Royan pour acheter des soles et chez "Couleur Marché", j'ai trouvé des asperges vertes d'un petit producteur local. Voilà de quoi réaliser une bonne recette qui a ravi Roger et Julien !

Ingrédients

- 3 soles
- 1 botte d'asperges vertes
- 200 ml de crème liquide
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- sel
- poivre du moulin
- huile d'olive
- 0,5 l de jus de cuisson des asperges
- 0,25 l de lait

Préparation

- 1 Préparation des asperges : les asperges vertes et violettes ne s'épluchent pas. Par contre, il faut absolument peler les blanches. Laver les asperges vertes et pour enlever la partie rigide qui contient les fils, on tient le corps de l'asperge d'une main et le pied de l'autre, et on plie. La cassure se fera à l'endroit où l'asperge n'est plus comestible parce que trop coriace.....
- 2 Cuire dans deux casseroles différentes les asperges. Les pointes cuiront beaucoup plus vite. Il faut compter de 3 à 5 minutes selon leur diamètre. Les parties plus dures doivent cuire plus longtemps. Elles ne serviront pour la préparation de la sauce.
- 3 Lorsque les asperges sont cuites, les égoutter sur un linge.
- 4 Préparation de la sauce : mixer les parties dures des asperges et les ajouter à la sauce.
- 5 Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter la farine pour préparer un roux.
- 6 Ajouter le bouillon de cuisson des asperges, le lait et la crème. Saler et poivrer. Ajouter les parties dures des asperges qui ont été mixées. Laisser épaissir en remuant. La sauce doit être légère et onctueuse.
- 7 Filtrer la sauce pour ne pas qu'elle contienne de fils. Réserver au chaud.
- 8 Cuisson des soles : le poissonnier m'avait préparé les soles. Dans un sac plastique de congélation, mettre de la farine. Introduire les soles l'une après l'autre et bien remuer le sachet pour que les soles soient bien farinées.
- 9 Dans une grande poêle, faire chauffer le beurre ou l'huile. Déposer les soles et les faire cuire environ 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer.
- 10 J'ai accompagné les asperges de 2 pommes de terre cuites à l'eau.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

