



FILET DE SOLE ET SABAYON DE TOMATES

Pour 4 personnes

- 6 Filets de sole d'env. 150g à partager sur la longueur
- 1 Jaune d'œuf
- 1 dl Jus de tomate
- ½ c.à s Concentré de tomates
- 1 Pointe de couteau de sambal oelek
- 1 c.à s Basilic finement coupées
- Sel, poivre, feuilles de basilic

Recette :

1. Saler et poivrer le poisson, l'enrouler sans le serrer, côté peau vers l'intérieur, placer dans le panier vapeur et cuire 3 min.
2. Dans une terrine à parois minces, battre le jaune jusqu'à ce qu'il s'éclaircisse.
3. Ajouter le sambal oelek, en remuant et fouetter env. 4 min au bain marie très chaud (au seuil de l'ébullition, jusqu'à ce que le mélange devienne épais et mousseux. Retirer la terrine et fouetter encore un instant.
4. Couper finement le basilic et l'intégrer au sabayon. Rectifier l'assaisonnement.
5. Verser un peu de sabayon sur les assiettes préchauffées, y dresser les filets de sole, décorer, servir les reste de sabayon séparément. Décorer avec une ou deux feuilles de basilic.

Le filet de sole peut être remplacé par du flet, du carrelet ou de la sole limande.