



SOLE COCHONNE ET SUCRINES BRAISÉES

Pour 2 personnes

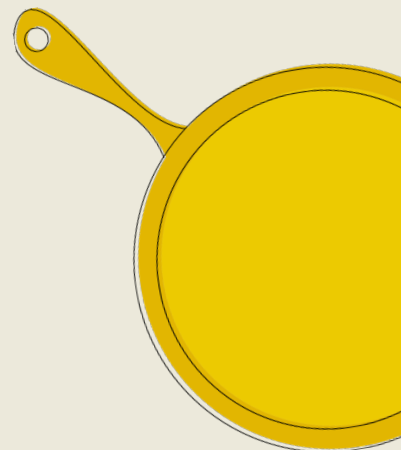
INGREDIENTS

Pour les filets de sole:

- 2** filets de sole de 120 g chacun
- 4** tranches de pancetta
- 8** feuilles de sauge
- 2** œufs
- 200g** de panko
- 200ml** d'huile végétale
- 1** citron
- Sel et poivre

Pour les sucrines braisées:

- 4** têtes de sucrose
- 1** gousses d'ail
- 15g** de beurre doux
- 1** branche de thym et romanin
- 1** louche de bouillon « maison »
- Huile d'olive
- Sel et poivre



PRÉPARATION

1. Couper les sucrines en deux dans le sens de la longueur sans éliminer le trognon puis les saler et poivrer.

2. Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle large et profonde à feu moyen. Disposer une gousse d'ail coupée en deux dans le fond de la poêle. Lorsque l'ail commence à rôtir, disposer les sucrines côté coupé dans la poêle.

3. Ajouter le thym, le romarin et braiser les sucrines sans trop les colorer.

4. Lorsque les sucrines sont légèrement braisées des deux cotés, placer le beurre en noisette dans la poêle. Lorsque le beurre a fondu, couper le feu. Couvrir les sucrines avec du papier sulfurisé et déglacer l'ensemble avec une louche de bouillon « maison ». Réserver.

5. Couper les filets de sole en deux pour les manipuler plus facilement. Poser deux feuilles de sauge sur chaque filet de sole, puis enrober chaque filet de pancetta finement tranchée.

La pancetta doit être très fine pour que le goût de la pancetta ne prenne pas le dessus sur celui de la sole.



6. Préparer dans 3 récipients les différents éléments servant à la panure : la farine, un œuf entier et un jaune d'œuf battus et le panko.

7. Fariner un filet de sole puis le recouvrir généreusement de jaune d'œuf. Enrober de panko en prenant soin de bien le faire adhérer sur l'œuf. Répéter l'opération pour tous les filets de sole.

8. Mettre à chauffer l'huile végétale à feu fort dans une grande poêle. Lorsqu'elle est à température, frire les filets de sole pendant environ 2 minutes en les arrosant régulièrement d'huile. Il faut que la panure dore joliment des deux côtés.

9. Débarrasser les filets de sole frits sur un papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile.

10. Dresser les filets de sole dans un plat de service avec les sucrines encore tièdes. Parsemer les soles de zestes de citron et servir aussitôt.