

Filets de sole à la pompadour

Une recette de l'Association Pompadour Label Rouge

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 8 pommes de terre Pompadour
- 4 filets de sole
- 1 petit bocal de tomates confites à l'huile
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette
- 30 g de câpres
- 30 g de pignons de pins
- 10 feuilles de basilic
- Sel, poivre

Préparation

Brossez les pommes de terre Pompadour sous l'eau. Séchez-les. Coupez-les en 4 dans leur longueur.

Pelez et hachez la gousse d'ail. Prélevez 3 cuillérées à soupe d'huile dans le bocal de tomates confites et faites-la chauffer dans une poêle antiadhésive avec l'ail.

Versez ensuite les pommes de terre Pompadour et faites-les dorer à feu vif 5 minutes. Baissez le feu. Ajoutez le piment d'Espelette, 5 pétales de tomates confites coupées en lanières. Salez, poivrez. Laissez cuire 20 minutes environ. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Mixez les câpres, les pignons, le basilic, 4 pétales de tomates confites et une cuillère à soupe d'huile de tomates confites.

Salez, poivrez les filets de sole. Disposez dessus un peu de farce aux tomates puis roulez-les délicatement. Fermez-les avec une pique en bois. Enveloppez-les dans du film alimentaire. Faites-les cuire 3 à 5 minutes à la vapeur en fonction de l'épaisseur du filet.

Ôtez le film. Répartissez dans les assiettes les pommes de terre Pompadour et les filets de sole. Servez aussitôt.