

# Filets de sole et crevette, sauce à l'orange

Source :  
HORIZONS GOURMANDS  
Poissons et Crustacés  
-Filets de sole à l'orange-

Une association des plus originales qui vous surprendra comme elle m'a surprise. N'hésitez pas même si l'orange peut en freiner certaine, moi la première mais je ne regrette pas d'avoir tout de même essayer.

A la recette originale, j'ai rajouté des crevettes roses et retiré le piment de cayenne (tout simplement parce que je n'en avais pas), j'ai poivré un peu plus que d'habitude.

---

Composition  
pour 4 personnes

2 soles à filet  
250 g de crevettes roses  
2 c. à soupe de beurre  
1/2 citron  
1 orange  
2 blancs de poireaux  
Beurre  
25 cl de bouillon de légumes  
3 c. à soupe de crème fraîche  
Sel, poivre

---

Ustensiles : 1 couteau, 1 cuillère à soupe, 1 fourchette, 1 assiette, 1 plat allant au four, 2 casseroles, 1 sauteuse

---

Faire retirer les peaux et lever les filets par votre poissonnier.

Préparer le bouillon de légumes en plongeant 1/2 bouillon cube dans de l'eau bouillante. Réserver.

Décortiquer les crevettes roses et le réserver au frais.

Faire fondre 2 cuillères à soupe de beurre dans une petite casserole puis en badigeonner les filets de sole. Poivrer, saler et arroser de jus de citron. Réserver.

Nettoyer soigneusement les blancs de poireaux et les détailler en lamelles. Faire fondre un peu de beurre dans une sauteuse puis y mettre les poireaux à fondre. Saler et bien poivrer.

Pendant ce temps, peler l'orange à vif, la détailler en quartiers en veillant à récupérer le jus. Réserver.

Mouiller les poireaux avec le bouillon de légumes, porter à ébullition puis laisser réduire 2 à 3 minutes.

Déposer les filets de sole et les crevettes sur les poireaux, couvrir puis laisser cuire 3 minutes. Retirer les filets de sole, les placer dans un plat allant au four puis les réserver au chaud.

Incorporer les oranges et le jus aux poireaux, porter à ébullition puis incorporer la crème fraîche. Vérifier l'assaisonnement et le rectifier si nécessaire.

Mettre les filets de sole sur les assiettes de service et les napper de sauce, servir immédiatement.