

# Roulés de sole basse température, compoté et émulsion de fenouil

Le fenouil: un légume que l'on cuisine souvent dans le sud mais complètement oublié par la plupart d'entre nous. Pourtant son petit goût anisé très subtil est rafraîchissant et se marie particulièrement bien avec le poisson.

Ces Roulés de sole peuvent être préparés soit basse température soit en cuisson traditionnelle à la poêle. Je vous livre là les deux versions.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



Roulés de sole base température, compoté et émulsion de fenouil

**Difficulté: facile**

## **Ingrédients pour les Roulés de sole (4 personnes)**

- Filets de soles: faites lever les filets de sole par votre poissonnier; une sole vous donne deux filets qu'il faudra alors couper au milieu dans le sens de la longueur (soit 4 demi filets pour une sole). Comptez donc deux demi filets par rouleaux. Pour une entrée un rouleau suffit mais pour un plat comptez deux à trois rouleaux selon l'appétit de vos invités...
- deux à trois sucrines ( petit salade aux feuilles très serrées)
- le zeste d'un citron
- les peluches des feuilles du fenouil ou de l'aneth



Ingrédients

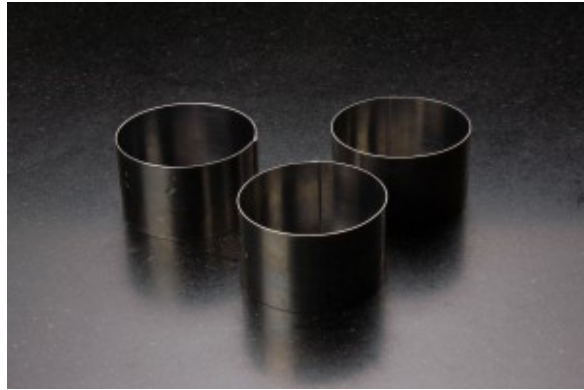
- un à deux bulbes de fenouil suivant leur grosseur
- deux belles échalotes
- 250 cl de crème liquide entière
- un petit verre de pastis ( environ 5 cl)
- du piment d'Espelette
- des graines de fenouil
- sel



Ingrédients garniture

## Materiel:

- un mixeur plongeant
- des cercles de 7 cm de diamètre.



cercles

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par

l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de

Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

## Préparation:

- Détaillez le fenouil en très fines lamelles. Si les feuilles des branches de votre fenouil sont bien fraîches gardez en quelques unes pour la décoration de votre assiette. Sinon vous utiliserez de l'aneth.



Émincez le fenouil en fines lamelles

- Épluchez les échalotes et détaillez les en tous petits dés.



Ciselez les échalotes

- Faites revenir les échalotes à feu doux avec un peu de beurre.



Faire revenir les échalottes  
avec une noix de beurre

- Rajoutez le fenouil. Cuire quelques minutes à feu doux: le fenouil doit garder son côté croquant. Plus vous l'aurez coupé finement plus il cuira vite... donc attention. Déglacer avec le pastis: prolongez la cuisson encore 3 mn pour que l'alcool s'évapore. Salez, poivrez et réservez.



Faire revenir les échalottes  
et le fenouil.

- Faites chauffer la crème à ébullition avec les graines de fenouil et le piment d'Espelette. Laissez cuire 2 mn et coupez le feu pour laisser infuser environ 15 à 20 mn.



Chauffer la crème et y infuser les graines de fenouil et le piment d'espelette

- Mixer la préparation précédente finement et la passer au travers d'un tamis ou d'un chinois. Réservez.



Passez la crème obtenue au chinois

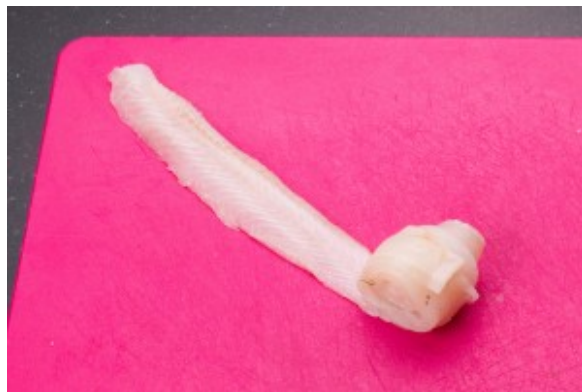
- Détaillez les feuilles des sucres: vous n'utiliserez que les feuilles superficielles car plus vous vous rapprochez du cœur plus les feuilles seront difficiles à détacher. Coupez les feuilles en deux dans le sens de la longueur.





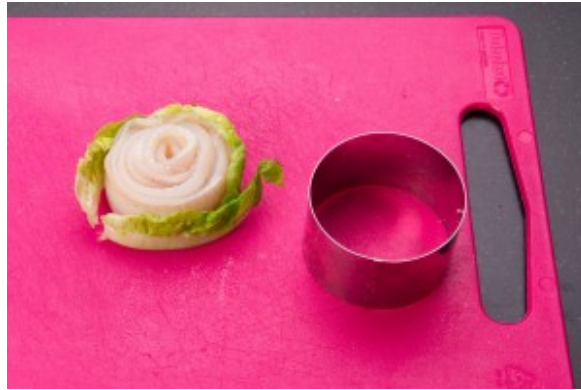
Coupez les feuilles des  
sucrines en deux

- Salez et poivrez et roulez les solettes sur elles-même. Si le rouleau obtenu n'est pas assez épais n'hésitez pas à rajouter un autre filet de solette.



Roulez les solettes sur  
elles-même.

- Enveloppez les rouleaux de solettes avec les feuilles de sucrine: il faut que le diamètre obtenu soit à peu près égal à celui des cercles que vous utilisez.



Enveloppez les rouleaux de solettes avec les feuilles de sucrine

- Puis placez un cercle autour de chaque rouleau.



Pour la cuisson des soles deux cuisson au choix: sous vide ou traditionnelle.

#### 1/méthode sous vide:

- Placez les cercles dans le sachet à mettre sous vide à l'aide d'une spatule. Puis déposez une noix de beurre

sur chaque cercle. Mettre sous vide. Cuire à 58° pendant 15 mn.



## 2/ méthode traditionnelle

- Faire revenir une belle noix de beurre à feu moyen et déposer le rouleau avec son cercle à l'aide d'une spatule coudée dans la poêle. Faire revenir 3 mn à feu doux puis baisser le feu ( très doux) et déposer un couvercle: le poisson va finir de cuire encore pendant les 3 mn suivantes. Vous n'aurez ainsi pas besoin de retourner le cercle pour terminer la cuisson. Surveillez bien la cuisson pour ne pas surcuire la sole qui est délicate...



Juste un photo pour vous monter la différence visuelle entre les deux cuisson: à gauche la sole sous vide et à droite la cuisson traditionnelle. La traditionnelle est plus » sèche » même si la cuisson a été très douce à la poêle alors que la sous vide reste bien nacrée. De plus le fait de mettre sous vide fait que le cercle est compressé et la tenue du rouleau est plus net. Et la différence est également gustative mais ça c'est difficile à démontrer en image!



## Dressage :

- Prélevez des feuilles sur les tiges de fenouil ou si celles ci sont fanées utilisez de l'aneth.



Prélevez des feuilles sur les queues de fenouil ou utilisez de l'aneth.

- Réchauffez la crème de fenouil sans la faire bouillir et mixez la avec le mixeur plongeant pour obtenir une belle mousse.



Faire mousser la crème de fenouil

- Dressez la compoté de fenouil en ligne sur votre assiette.



Dressez la compoté de fenouil en ligne

- Déposez un ou deux rouleaux de sole à côté du fenouil.



Déposez un ou deux rouleaux de sole

- Zestez un peu de citron au-dessus et saler avec la fleur de sel.



Zestez le citron au dessus

- Déposez deux belles cuillerées d'écume mousseuse de fenouil.





Dressez l'émulsion bien  
mousseuse

- Puis parsemez de brins d'aneth ou de fenouil.



Finissez avec les petites  
feuilles de fenouil ou  
d'aneth





Vous aimez cette recette? N'hésitez pas à consulter mes autres recettes basse température et partagez donc cet article avec tous vos amis amateurs de cuisine!

## **Le saviez-vous?**

Le fenouil est un légume dont toutes les parties, racines, feuilles et graines, sont comestibles. Son goût est proche de celui de l'anis et souvent associé au poisson. On peut le consommer cru ou cuit. Il entre également dans la fabrication de certaines liqueurs.

Il est considéré depuis l'antiquité comme une plante médicinale: il est réputé pour ses propriétés digestives. Il est indiqué en cas de digestion difficile, d'aérophagie et de maux d'estomac.

Cultivé sur tout le pourtour méditerranéen il fut introduit en France à l'époque de Catherine de Médicis.

Choisissez les bulbes qui sont fermes, sans taches et dont les feuilles (très fines; ce sont plutôt des fanes ) sont bien vertes. Il se conserve deux à trois jours au frais. Plus il est vieux et plus il est gros, plus il est filandreux. Préférez donc les petits bulbes et consommez le de préférence rapidement.