



SOLE MARINÉE SUR BLINIS

Le sapin s'apprête à prendre place dans votre salon, la liste des cadeaux est presque finalisée, le menu se peaufine, mais vous êtes encore en recherche d'inspirations pour étonner votre famille ?

PAVILLON FRANCE s'invite dans les préparatifs de vos repas de fin d'année et propose de pimper votre apéritif avec une recette moelleuse, iodée et haute en couleurs !

Des blinis maison à la farine de blé noir, agrémentés d'une crème au mascarpone rosie au jus de betterave, pour un ensemble sublimant un filet de sole délicatement mariné au citron et à l'aneth : une explosion de couleurs et de saveurs !

Succès assuré pour une mise en bouche éclatante !

 **QUANTITÉ :**
4 PERSONNES

 **CUISSON :**
10 MINUTES

 **PRÉPARATION :**
30 MINUTES

 **DIFFICULTÉ :**
MOYENNE

INGRÉDIENTS :

• 1 filet de sole • 150 g de yaourt grec • 1 œuf • 3 cuillères à soupe d'eau • 100 g de farine de sarrasin • 1 sachet de levure chimique • Sel • Poivre • 1 filet d'huile de tournesol • 150 g de mascarpone • 100 g de betterave cuite • 2 citrons jaunes • 1 petit bouquet d'aneth • 1 petit pot d'œufs de poisson

PRÉPARATION :

1. Dans un grand récipient, battez le yaourt grec avec l'œuf et l'eau chaude.
2. Incorporez ensuite la farine et la levure chimique puis ajoutez une pincée de sel.
3. Laissez la pâte reposer 30 minutes à température ambiante.
4. Découpez le filet de sole en tranches très fines et déposez-les dans un récipient.
5. Ajoutez le jus d'un citron jaune et couvrez d'aneth. Salez légèrement, poivrez puis couvrez le plat de film alimentaire. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.
6. Pendant ce temps, mixez le mascarpone avec la betterave préalablement coupée en dés, du sel et poivre.
7. Faites chauffer une petite quantité d'huile de tournesol dans une poêle puis déposez des petites louches de pâte. Faites cuire les blinis 2 à 3 minutes de chaque côté.
8. Versez la crème de betterave dans une poche à douille crantée et pochez une petite quantité de préparation sur les blinis.
9. Surmontez de 2 tranches de filet de sole marinée puis ajoutez quelques œufs de poisson et de l'aneth fraîche.



LES FESTIVITÉS PEUVENT COMMENCER, À TABLE !

ET POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA SOLE ET SUR TOUTES LES AUTRES ESPÈCES DE LA PÊCHE FRANÇAISE : RENDEZ-VOUS SUR LE SITE DE PAVILLON FRANCE !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Afin de gérer de manière durable les ressources marines, une meilleure connaissance des espèces exploitées (cycle de vie, déplacements ...) est primordiale. Depuis 2016, professionnels de la pêche et scientifiques sont engagés dans le projet SMAC, qui a pour objectif de développer les connaissances sur la sole de Manche Est, et en particulier d'identifier le nombre de stocks existant pour cette espèce, afin d'en améliorer la gestion.

Les soles sont pêchées, marquées puis relâchées vivantes en mer (sans danger pour le poisson) par les scientifiques. Les pêcheurs qui recapturent des soles marquées transmettent les informations (date, lieu de recapture ...) aux scientifiques, ce qui permet de mieux connaître leurs déplacements. L'ensemble des données collectées permettront à terme d'améliorer la gestion du (ou des) stock(s) de soles de Manche Est.



RETROUVEZ LA RECETTE PAS À PAS DANS UNE VIDÉO STOPMOTION