

Toute l'année

ESCARGOT de Sole en brochette

Spécial
enfants



ESCARGOT de sole en brochette

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 20 minutes

Pour 4 personnes:

8 filets de sole, 2 feuilles de nori, 200 g de purée de pommes de terre ou de légumes, 8 brins de ciboulette, 5 cl d'huile, 8 piques à brochettes, sel fin et poivre



- Découper les feuilles de nori en bandes égales.
- Réaliser de petites incisions sur la surface des filets de sole. Assaisonner chaque filet de sel fin et poivre.
- Recouvrir chaque filet de sole de nori et ôter les excédents. Rouler les filets et les maintenir par un pique à brochette.
- Badigeonner les rouleaux de sole d'huile avant de les faire griller. Retourner et nourrir au pinceau les filets avec quelques gouttes d'huile pendant la cuisson.
- Hors du grill, ôter les piques à brochettes des filets de sole. Laisser reposer les rouleaux le temps de façonner pour chaque assiette deux quenelles de purée à l'aide de cuillères.
- Disposer harmonieusement les rouleaux de sole à la base de chaque quenelle comme une coquille sur le corps d'un « escargot ».
- Terminer la présentation en piquant dans les quenelles de purée deux petites brindilles de ciboulette en guise d'antennes.



Cette recette
peut être réalisée
à la plancha.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 50 espèces majeures de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.

Retrouvez-nous sur pavillonfrance.fr et



La marque des produits
de la pêche française