



Fricassée d'asperges et morilles au vin doux, et goujonnettes de sole

Ingrédients pour 4 personnes:

Les poids sont calculés pour une entrée, pour être servi en plat principal il suffit de doubler les quantités

Pour la fricassée d'asperges et morilles :

400 grammes d'asperges vertes
400 grammes d'asperges blanches
200 grammes de morilles fraîches
2 pièces de tomates bien rouges
1 pièce d'échalote
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
une tombée de cognac
1 dl de vin blanc doux
2 dl de crème de gruyère
un peu de cerfeuil
sel et poivre

Pour les goujonnettes de sole :

4 filets de sole de 100 grammes
sel et poivre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
20 grammes de beurre

Recette:

Pour la fricassée d'asperges et morilles :

Peler, couper et cuire séparément les asperges à l'eau salée. Les rafraîchir.
Emonder les tomates, les épépiner, et les concasser.
Couper et laver les morilles.
Hacher l'échalote et presser l'ail.
Dans une casserole, faire suer dans l'huile très chaude les morilles.
Ajouter l'échalote et l'ail, puis la tomate concassée.
Asperger de cognac.
Déglacer avec le vin doux, puis faire cuire une minute.
Ajouter la crème double, laisser mijoter quelques instants.
Rectifier l'assaisonnement et finir avec les pluches de cerfeuil.

Pour les goujonnettes de soles

Couper en biais les filets de soles et les assaisonner .
Chauffer l'huile dans une poêle, y ajouter le beurre.
Faire sauter les goujonnettes rapidement à feu vif.
Les éponger sur un papier absorbant.

Pour la finition et le décor de l'assiette

Mettre au milieu de l'assiette un peu de fricassée d'asperges.
Dresser au tour les goujonnettes de soles.
Décorer avec un peu de poivre rose haché.
Eventuellement quelques ravioles d'asperges.