



# Roulades de sole au crumble d'amandes et crème de cresson

Une entrée légère et raffinée.

## Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Hachez finement l'échalote et l'ail. Faites-les revenir 2 minutes dans l'Alpro Soya Cuire et Rôtir jusqu'à ce que l'échalote soit translucide. Ajoutez les mini-épinards et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Assaisonnez de muscade, de poivre et de sel.
3. Grillez les amandes dans un poêlon à sec, laissez-les refroidir et hachez-les finement. Râpez le zeste du citron et pressez-en le jus. Mélangez les amandes finement hachées avec les herbes, le zeste de citron râpé, 2 cuillères à soupe de jus de citron et à 1 cuillère à soupe d'huile des tomates séchées au soleil. Poivrez et salez.
4. Étalez les filets sur un plan de travail, la meilleure face vers le bas. Assaisonnez de jus de citron, de poivre et de sel. Farcissez chaque filet de sole d'un peu d'épinards cuits et de 2 tomates séchées au soleil. Enroulez les filets de sole et fixez-les au besoin avec une pique à cocktail en bois. Déposez les roulades de sole dans un plat graissé allant au four. Versez-y le vin blanc ou le bouillon de poisson et parsemez de crumble d'amandes. Couvrez le plat et faites cuire les roulades de sole 10 à 15 minutes au four.
5. Pendant ce temps, préparez la crème de cresson de fontaine. Portez l'Alpro Cuisine Soya à ébullition et mixez-y trois quarts du cresson de fontaine. Poivrez et salez. Après la cuisson, sortez les roulades de sole du four et servez immédiatement avec la crème de cresson de fontaine.



4 portions



40min



## Ingrédients

- 25 cl d'Alpro soya Cuisine
- 1 cuillère à café d'Alpro Soya Cuire et Rôtir
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 100 g de mini-épinards frais
- 1 pincée de noix de muscade fraîchement râpée
- 30 g d'amandes
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe d'herbes fraîches finement hachées (par exemple, persil, ciboulette)
- 16 tomates séchées au soleil
- 8 filets de sole
- 10 cl de vin blanc ou de bouillon de poisson
- 80 g de cresson de fontaine
- poivre et sel

## À base de

Soya Cuisine



Cuire et Rôtir Liquide

