



Sole pochée aux oignons



Rezept für 4

Ingrédients

4 filets de sole
Sel, poivre, huile d'olive
2 gros oignons
Un peu de sucre pour
caraméliser
Un peu de vinaigre de vin
blanc
Un peu de bouillon
Genièvre, clous de girofle,
laurier, graines de
moutarde
20 petits oignons
1 oignon
2 cs de beurre, sel, poivre

Préparation des filets de sole

Saler, poivrer les filets de sole et les mettre sous vide. Cuire avec la fonction Vacuisine à la vapeur environ 8 minutes à 60 °C.



Anrichten

Préparation des gros oignons

Caraméliser un peu de sucre, couper en deux les oignons épluchés et les ajouter au caramel. Assaisonner avec la feuille de laurier, le genièvre et le clou de girofle.

Déglacer avec un peu de vinaigre de vin blanc, ajouter le bouillon, laisser cuire, réduire le fond et faire glacer le tout.

Préparation des petits oignons

Peler et couper en deux les petits oignons. Porter à ébullition $\frac{1}{3}$ de vinaigre de vin blanc, $\frac{2}{3}$ d'eau salée, les graines de moutarde, une feuille de laurier et un clou de girofle. Les cuire rapidement, puis laisser refroidir.

Oignon

Faire lentement dorer le dernier oignon coupé dans le beurre, saler et poivrer.

Présentation

Disposer les ingrédients chauds sur l'assiette et arranger pour une belle présentation.

Réglage de cuisson

Avec préchauffage

8 minutes | vapeur 60 °C