

# Soie aux pommes et aux endives poêlées



  
**Bonneterre**  
le meilleur de la Terre



# Soie aux pommes et aux endives poêlées



**Ingrédients** pour 4 personnes.

- 1,2 kg de soles
- 50 g de Beurre de Baratte Doux Bonneterre
- 10 cl de fumet de poisson
- 5 cl d'huile de Noix Bonneterre
- 2 endives bio et 1 pomme verte bio
- 20 g de sucre bio
- 1/2 jus de citron bio
- sel et poivre



**Préparation 20min - Cuisson 40min**

1. Dans une casserole, mettez le fumet et la même quantité d'eau. Laissez réduire 30 min sur le feu. Ajoutez l'huile de Noix et réservez cette sauce au chaud.
2. Épluchez, épépinez et coupez la pomme en petits dés. Dans une poêle, faites un caramel avec le sucre. Lorsqu'il colore, ajoutez les pommes et laissez cuire 4 min. Réservez au chaud.
3. Coupez les endives en quatre dans le sens de la longueur et retirez le cœur. Mettez-les dans une casserole d'eau. Salez et ajoutez 1 cuil. à soupe de jus de citron. Faites cuire 5 min à partir de l'ébullition, égouttez. Poêlez-les au beurre.
4. Assaisonnez les filets de sole. Poêlez-les au beurre.
5. Sur une assiette, dressez un peu d'endives. Ajoutez les filets de sole puis les pommes caramélisées. Nappez le tour de l'assiette avec la sauce à l'huile de Noix.

