

Filets de sole farcis

6 doubles filets de soles
170 g de crevettes grises
30 g de pignons grillés
20 g de sauge
60 g de fenouil
150 g de mélange d'œufs brouillés Cocovite
Du velouté de poisson
Sel - poivre

Hachez finement les crevettes, la sauge et le fenouil. Mélangez le mélange d'œufs brouillés Cocovite et les pignons. Assaisonnez de sel et de poivre. Déposez les filets de sole ouverts, côté peau vers le haut. Déposez-y la farce aux crevettes et fermez. Cuisez à la vapeur 10 minutes à 130 °C dans un four multifonctions. Servez avec le velouté de poisson.

