

Soles farcies aux épinards, chanterelles et asperges, sauce hollandaise



4 filets de soles
500 g d'épinards
1 sachet de chanterelles
1 bouquet d'asperges
Poivre, ail

Pour la sauce hollandaise

3 œufs
Le jus d'un 1/2 citron
130 g de beurre
50 g d'eau chaude
Poivre et sel

Mettre tous les ingrédients dans le bol du thermomix avec le fouet et mixez 4 mn à 70° vitesse 3

Cuire les épinards, salez et poivrez, farcir les filets de soles, ficelez ou piquer un bâtonnet, cuire au four vapeur 8 mn sur un étage et les asperges sur l'autre

Faire revenir les chanterelles dans un peu de beurre et de l'ail



Imprimer la recette