

Filets de sole à la grecque.



Température : 100°C - 80°C
Taux d'humidité : 100% - 80%
Cuisson : 16 à 23 min au total

Ingrédients pour 4 personnes :

6 tomates moyennes
1 poivron jaune
1 oignon
1 citron non traité
4 filets de sole (ou de saint-pierre, meilleur marché), nettoyés
Huile d'olive
3 cuillères à soupe de coulis de tomate
½ dl de vin blanc
Sel, poivre noir moulu grossièrement
1 bouquet de ciboulette

Préchauffez le four à 100°C, 100% d'humidité.

- Incisez la peau des tomates en croix. Déposez-les dans le plat Gastro Norm perforé. Faites-les blanchir 2 à 3 min dans le four à vapeur préchauffé. Sortez-les du four, choquez-les à l'eau glacée, émondez-les, divisez-les en deux et retirez les graines. Coupez la chair des tomates en lanières.
- Épépinez les poivrons, épluchez les oignons et coupez-les en deux. Émincez le tout en fines lanières.
- Rincez le citron à l'eau chaude et essuyez-le. Pressez la moitié du citron, taillez la seconde moitié en quatre fines tranches. Épongez les filets de poisson et mouillez-les avec le jus de citron.
- Dans le plat Gastro Norm non perforé, mélangez bien 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'oignon, le poivron, le coulis de tomate, le vin blanc.
- Pour finir, ajoutez les tranches de tomates, salez et poivrez.

- Faites cuire dans le four pendant 8 à 10 min.
- Sortez le plat du four et changez le réglage du four sur 80°C avec 80% d'humidité.
- Répartissez les légumes dans un plat à gratin.
- Disposez les tranches de citron sur les légumes encore chauds.
- Salez et poivrez les filets de poisson, faites-en des ballotines et dressez-les sur les tranches de citron.
- Mouillez avec un peu d'huile d'olive.
- Faites cuire à la vapeur encore 6 à 10 min, en fonction de l'épaisseur des filets de poisson.
- Ciselez finement la ciboulette et parsemez-en le plat avant de servir.