

ROULADES DE TILAPIA (SOLE) AUX ASPERGES, SAUCE CRÉMEUSE AU VIN BLANC

Ingrédients : pour 4-6 portions

- 12 languettes de filet de tilapia (*ou de sole*) de 2 po (5 cm) de largeur et ¼ po (1/2 cm) d'épaisseur
- Sel de mer et poivre noir
- Moutarde fine, au choix (*de Dijon*)
- 36 têtes d'asperges de 3 po (7,5 cm) de longueur, blanchies 4 minutes (*mis les asperges entières*)
- 2 gousses d'ail dégermées, hachées finement
- 2 feuilles de laurier
- ½ oignon moyen haché (*mis une grosse échalote sèche*)
- 1/3 tasse (80 ml) de vin blanc
- ¼ tasse (60 ml) de bouillon de poisson goûteux
- 1 paquet de 125 g de fromage à la crème
- 1 c. soupe (15 ml) de câpres égouttées

Préparation :

- Préchauffer le four à 350 F (180 C). Déposer les languettes de poisson sur une surface de travail. Les saler et les poivrer, puis badigeonner d'un peu de moutarde.
- Déposer trois têtes d'asperges à une extrémité de chaque languette (vous assurer que les têtes dépassent), puis les rouler délicatement. Déposer les roulades dans un plat allant au four à paroi élevée. Y ajouter l'ail, les feuilles de laurier et l'oignon. Mouiller avec le vin et le bouillon, puis saler et poivrer au goût.
- Déposer le plat dans le four et cuire les roulades de poisson 20 minutes ou jusqu'à ce que sa chair ne soit plus translucide et qu'elle se détache facilement. Retirer le plat du four et déposer délicatement, en vous aidant d'une spatule, 2-3 roulades de poisson par personne. Réserver.
- Transvider ½ tasse (125 ml) du jus de cuisson dans un mélangeur, en s'assurant de retirer les feuilles de laurier. Ajouter le fromage à la crème en morceaux, les câpres et 1 c. thé (5 ml) de moutarde, puis réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Napper immédiatement chaque portion de sauce, puis servir. Accompagner de riz aux poivrons rouges. (*J'ai servi avec un riz aux poivrons et champignons*)

Source : *Guide Cuisine*, 12-2 vu chez « Saveurs et découvertes »

<http://decouvertesculinaires.blogspot.com/2007/03/roulades-de-tilapia-aux-asperges-sauce.html>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 16 janvier 2012

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2012/01/roulades-de-tilapia-sole-aux-asperges.html>