

## *Filets de sole au citron caviar*

### *Pour 2 personnes*

*1 sole (vidée et pelée)*

*1 citron caviar*

*farine*

*le jus d'1/2 citron*

*300g de chou fleur cuit*

*1 gousse d'ail*

*1 branche de romarin*

*1/2 cuil à café rase de piment d'Espelette*

*Quelques têtes de chou romanesco*

La purée de chou fleur: Faites cuire le chou fleur à la cocotte minute en ajoutant la branche de romarin dans l'eau de cuisson.

Epluchez et émincez la gousse d'ail puis faites-la revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive.

Mixer le chou fleur et la gousse d'ail en ajoutant 1 cuillère à soupe d'eau de cuisson. Ajoutez le piment d'Espelette, réservez.

Les têtes de chou romanesco: Epluchez le chou romanesco et ne gardez que les "têtes", lavez-les puis faites les revenir à feu vif dans une grande sauteuse pendant 2-3 minutes en remuant de temps en temps. Versez un fond d'eau, couvrez et laissez encore cuire pendant 5 minutes. Otez le couvercle et continuez la cuisson jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée.

Préparez la sole: dans une grande poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive avec le jus de citron. Passez la sole dans la farine puis faites la cuire dans la poêle, quelques minutes de chaque côté. Quand la sole est cuite, détachez les filets et réservez-les.

Dressez les assiettes en y disposant un peu de purée de chou fleur, quelques têtes de chou romanesco et les filets de sole. Prélevez les grains du citron caviar mélangez-les à un peu d'huile d'olive et répartissez-les sur les filets de sole.