

# Cours de Cuisine



Un moment de plaisir !

4 personnes

- ◆ Soles soufflées
- ◆ Riz cantonais

## INGREDIENTS

## PREPARATION

### Sole soufflée

- ◆ 4 soles de 350 g chacune
- ◆ 1 carotte
- ◆ 1 oignon
- ◆ Poivre P.M
- ◆ Sel P.M

### Préparation de la sole soufflée

- ◆ Détailler les soles vues pendant le cours
- ◆ Remplir les soles de mousse de poisson (voir préparation ci-dessous)
- ◆ Ensuite, avec les arrêtes réaliser le fumet de poisson.
- ◆ Vérifier l'assaisonnement
- ◆ Mettre les soles au four à 200°C (th. 6) pendant 10 min

### Mousse de poisson

- ◆ 200 g de poissons
- ◆ 4 œufs
- ◆ 100 ml de crème
- ◆ Poivre P.M
- ◆ Sel P.M

### Préparation de la mousse de poisson

- ◆ Mixer les poissons
- ◆ Ajouter les œufs, la crème, le sel et le poivre
- ◆ Mélanger la préparation et vérifier l'assaisonnement, puis remplir les soles

### Riz cantonais

- ◆ 200 g de riz
- ◆ 1 oignon
- ◆ 50 g de petits pois
- ◆ 2 œufs
- ◆ 100 g de jambon blanc
- ◆ 300 ml d'eau
- ◆ Poivre P.M
- ◆ Gros sel P.M

### Préparation du riz cantonais

- ◆ Dans une casserole, faire lustrer au beurre les oignons préalablement ciselés
- ◆ Ajouter le riz et l'eau salée puis laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau.
- ◆ Pendant la cuisson du riz, cuire les petits pois, puis faire l'omelette en mélangeant les œufs, le sel et le poivre.
- ◆ Ensuite découper le jambon en dés.
- ◆ Une fois le riz cuit, ajouter tous les ingrédients préalablement préparés ;
- ◆ Vérifier l'assaisonnement puis servir.

A vous de jouer maintenant !  
Soyez de vrais petits chefs ...