



Les filets de sole en terrine

Pour 4 personnes, les ingrédients :

4 belles soles dont vous ferez lever les filets .
par votre poissonnier (4 filets par personne).
2 échalotes grises.
1 petit bouquet de basilic.
1 verre de vin blanc, Valérie, de Saint André de Figuière.
Quelques baies roses.
Quelques noix de beurre salé.

Les accessoires :

Quelques piques en bois.
1 petite terrine en terre cuite.

Préparation :

Sur chaque filet, saupoudrez une cuillerée à café d'échalote finement hachée et de basilic ciselé. Salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive, roulez-le et fermez-le avec un pique en bois.

Posez les rouleaux debout dans une petite terrine en terre cuite dans le fond de laquelle vous aurez versé le vin blanc, Valérie, avec une pincée de sel, de poivre, quelques baies roses et les quelques noix de beurre salé.
Enfournez dans un four chaud 15 à 20 minutes.

Cette présentation est originale car c'est une réelle surprise de voir sortir ces beaux filets de sole de la terrine.

Vous pourrez servir ces filets avec une purée de poivrons rouges ou une purée gratinée de courgettes.

Le vin
proposé :

*le Valérie
Blanc,
2006*



Saint André de Figuière



Barigoule de petits artichauts

Pour 6 personnes, les ingrédients :

- 18 petits artichauts violets de Provence.
- 250g de lardons naturels.
- 500g de petits pois extra fins congelés.
- 3 cœurs de laitue.
- 6 gousses d'ail.
- 1 bouquet de persil plat.
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 2 tablettes de bouillon dégraissé de pot au feu.
- 1 citron.
- Sel, Poivre.

Préparation de la Barigoule :

Enlevez les bractées les plus dures, coupez les artichauts en deux dans le sens de la hauteur pour enlever leur partie piquante. Citronnez-les de façon à ce qu'ils ne noircissent pas.

Dans une cocotte en fonte, faites revenir les lardons dans l'huile d'olive.

Ajoutez-y les artichauts, faites les dorer sur tous les côtés.

Hachez très finement l'ail et le persil. Parsemez ce hachis sur les artichauts, laissez le tout dorer délicatement en remuant régulièrement les artichauts. Il ne faut pas que l'ail cuise trop fort.

Ajoutez le litre de bouillon, le bouquet garni. Laissez mijoter 30 minutes environ.

Ajoutez alors les petits pois, 10 minutes après les cœurs de laitue. Goûtez, salez, poivrez à votre convenance.

Laissez cuire encore 5 à 10 minutes et servez.

Ce plat peut se réchauffer et n'en sera que meilleur.

Vous pouvez remplacer les petits pois par des pommes de terre nouvelles et mettre un beau saucisson de Morteau, à cuire 20 minutes, dans la barigoule. Vous obtiendrez ainsi un plat plus complet, à déguster également sous des températures moins estivales.



Saint André de Figuière

**Le vin
proposé :**

*le Magali
Rosé,
2006*

