

filets de sole aux Clitopiles petite prune

Recommandations : Le Meunier (*Clitopilus prunulus*) est un champignon qui peut être très facilement confondu avec des clitocybes blancs très toxiques, Il faut donc être particulièrement prudent. De plus parfois, sous résineux il peut prendre un goût désagréable de résine.

Quelques conseils de détermination: odeur de farine très présente, lames rosissantes à maturité, (blanches jeunes), attache du pied et du chapeau épaisse et ferme, par contre le bord du chapeau est très fragile et se casse facilement sous la pression des doigts.

Au moindre doute sur un exemplaire, ne pas le prendre.

Préparer un peu de bouillon de légumes (Kub ou Maggi), couper le pied à mi-hauteur et nettoyer vos champignons, couper les gros exemplaires en morceaux.

Dans une poêle avec un peu d'huile et une noix de beurre, faire sauter vos champignons à découvert et à feu doux, saler, poivrer. Réserver au chaud quand ils sont cuits.

Dans votre poêle, un peu de matière grasse et une cuillère à soupe de farine, bien mélanger, rajouter votre bouillon, bien mélanger à la spatule et faire réduire pour obtenir une sauce onctueuse, saler, poivrer ; rajouter vos champignons.

Dans une autre poêle, faire cuire vos filets de sole ; ne pas surcuire.

Dresser vos filets avec vos champignons dans les assiettes, un jus de citron, persil plat ciselé et c'est parti.

Vous pouvez remplacer les filets de sole par des filets de limande ou de merlan, pour un coût plus raisonnable.

Vin blanc conseillé: Givry ou Mâcon Viré.

Bon appétit.

Daniel

Clitopilus prunulus (Meunier, Clitopile petite-prune) dans l'herbe d'une clairière.

