

# GOUJONNETTES DE SOLE, SESAMES ET FLOCONS D'AVOINE

sauce tartare mentholée

[www.professioncuisinier.com](http://www.professioncuisinier.com)

## RECETTE POUR 10 PERSONNES

### ÉLÉMENTS DE BASE

Filets de sole 1 Kg  
Citron 5 Pièces

### PANURE ANGLAISE

Farine 0,100 Kg  
Œufs 4 Pièces  
Huile 0,010 L  
Sel, poivre PM  
Sésame 0,025 Kg  
Flocons d'avoine 0,200 Kg

### SAUCE TARTARE MENTHOLÉE

Jaune d'œufs 2 Pièces  
Moutarde 0,050 Kg  
Jus de citron 0,005 L  
Huile colza ½ Litre  
Cornichons 0,100 Kg  
Échalote 0,100 Kg  
Câpres 0,050 Kg  
Cerfeuil ¼ Botte  
Ciboulette ¼ Botte  
Menthe ¼ Botte  
Sel, poivre PM  
Yaourt à la Grecque 0,250 Kg  
(finition)

### FINITION

Salade roquette 0,250 Kg  
Oignon rouge 0,050 Kg  
Huile d'olive 0,010 L  
Vinaigre balsamique 0,003 L  
Sel, poivre PM

### PROGRESSION

**1. Tailler les goujonnettes.** Parer les filets de sole et les dégorger quelques minutes à l'eau froide puis épongez-les. Détaillez de fines tranches de 6 à 8 cm de long et de 5 mm d'épaisseur. Réserver au frais.

**2. Paner les goujonnettes.** Égoutter les goujonnettes sur papier absorbant, saler et poivrer. Les fariner, puis les passer dans une anglaise composée d'œufs battus à la fourchette, de sel, de poivre, d'huile. Passer enfin les goujonnettes dans le mélange de sésames et flocons d'avoine préalablement mixé en chapelure.

**3. Préparer la sauce tartare et les citrons.** Historier les citrons en dents de loup et les réserver au frais. Ciseler très finement les échalotes et la ciboulette, hacher le cerfeuil et tailler en très fine chiffonnade la menthe. Tailler en brunoise les cornichons et les câpres. Mélanger la moutarde, les jaunes d'œufs, le jus de citron et l'assaisonnement dans un cul-de-poule. Incorporer progressivement l'huile en fouettant pour monter la mayonnaise. Réserver au frais. Au moment du dressage final, ajouter les échalotes, les herbes, les cornichons et les câpres bien égouttés. Rectifier l'assaisonnement si besoin et détendre la sauce avec le yaourt à la Grecque.

**4. Frire les goujonnettes.** Frire à 180°C, bien égoutter sur papier absorbant et assaisonner.

**5. Dresser** les goujonnettes en buisson. Accompagner le dressage avec une salade de roquette assaisonnée et de pickles d'oignons rouges et d'une jolie quenelle de sauce tartare mentholée.

