

# Sole Teriyaki poêlée dans une sauce au champagne sur une variation de riz sauvage

durée totale **50 min.** 50 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):  
**3166 kJ / 756 kcal**

Matières grasses: **28 g** Protéines: **33,1 g**  
Glucides: **45 g**

## INGRÉDIENTS

4 portions

<b>180 g</b>	riz sauvage long grain
<b>100 g</b>	champignons
<b>1 càs</b>	beurre
<b>1 càs</b>	amandes effilées
<b>1 càs</b>	fines herbes fraîches ou surgelées hachées
<b>6</b>	sole prêts à cuire (selon la taille)
<b>2 càs</b>	Sauce Teriyaki à l'ail confit Kikkoman
<b>2 càs</b>	beurre
<b>Pour la sauce au champagne</b>	
<b>200 ml</b>	fond de poisson
<b>100 g</b>	crème fraîche épaisse
<b>200 ml</b>	Champagne
<b>1 pincée</b>	sucre
<b>1,5 càs</b>	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
<b>50 g</b>	beurre froid
<b>1,5 càs</b>	crème fouettée

## PRÉPARATION

### Étape 1

Faire cuire le riz selon les instructions de l'emballage. Laver les champignons, les couper en fines lamelles et les faire revenir dans le beurre. Faire griller les amandes dans une poêle à sec jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Incorporer les champignons, les amandes et les fines herbes hachées dans le riz cuit. Conserver au chaud. Rincer les filets de sole et les faire mariner 15 minutes dans la marinade Teriyaki. Pour réaliser la sauce, faire réduire de moitié le fond de poisson, la crème double et le champagne, ajouter une pincée de sucre et la sauce soja, puis incorporer les morceaux de beurre glacé dans la sauce en fouettant. Juste avant de servir, assaisonner la sauce de sauce soja, ajouter la crème fouettée et battre avec un mixeur à main. Réchauffer le ghi dans une poêle, sécher les filets de poisson en les tapotant avec du papier absorbant et les faire frire 2 minutes de chaque côté en les arrosant de ghi de temps en temps. Servir avec la sauce au champagne et le riz sauvage.