



## SOLE

### L'Atelier et les explications du Maître d'Hôtel

La chair fine de la **sole** *Solea Vulgaris* est très prisée depuis l'Antiquité. Les Romains étaient très friands de ce poisson qu'ils dégustaient volontiers mariné dans du sel. A l'époque de Louis XIV, elle devient un aliment haut de gamme et est qualifiée de « mets royal » ; depuis elle est le symbole international du poisson fin par excellence. A présence égale dans les mers chaudes que dans les eaux froides *Mer du Nord, Manche, côte est de la Méditerranée et de l'Atlantique, Pacifique...* la sole vit jusqu'à 130 mètres de profondeur dans les fonds sablonneux et vaseux dont elle prend la couleur se nuancant ainsi du beige au noir. De la famille des *Soléidés*, la sole est un poisson benthique *adapté à la vie sur le fond*. Sa taille se situe entre 10 et 60 cm et son poids moyen de 200 gr atteint parfois 1,5 kg. Sa longévité est importante, 27 ans pour les femelles et 24 ans pour les mâles. Enfouie toute la journée dans le sable, elle se met en quête de coquillages et crustacés pour se nourrir pendant la nuit. Si la sole est présente sur les étals tout au long de l'année, c'est au printemps que ses qualités gustatives sont à leur apogée. La pêche est assurée par les chaluts pélagiques *en forme d'entonnoir, tractés par un ou deux bateaux entre la surface et le fond, à des profondeurs de 50 à 180 m, voire jusqu'à 400-600 m* ou à l'aide de filets dérivants *filets maillants munis de flotteurs* ou fixes *trémail qui sont des filets calés sur le fond et relevés toutes les 24 ou 48 heures*. Une taille minimale de 24 cm a été fixée pour la vente en Méditerranée.



### **La sole :**

*Il arrive parfois que soient présentés abusivement comme soles d'autres poissons à la chair moins délicate comme la limande ou la sole tropicale.*

Les soles les plus fréquentes sur les marchés et les étals sont :



**la sole commune** (ou sole franche ou vraie sole) : variété la plus recherchée, elle vit de la Méditerranée à la Norvège. C'est toutefois sur les côtes anglaises que sa pêche est la plus abondante. Elle est de couleur grise ou brune, elle a une forme ovale bien dessinée.

**la sole des sables** (ou sole perdrix) : sa chair est moins fine. On reconnaît ce poisson, qui vit dans la Manche et en Atlantique, à ses stries verticales sur la face supérieure.

**la sole de roche** (ou sole du Sénégal) : ses écailles sont plus grosses et sa chair plus ferme que la sole commune. C'est elle que les poissonniers proposent en filets déjà levés, c'est aussi celle qui est vendue la plus souvent congelée.

**le céteau** : est une sole miniature de couleur beige qui vit en Charente et en Vendée et sa taille oscille entre 10 et 20 cm tout au plus.

***Matériel de service:***

- le plat présentant la sole
- une assiette chaude de service et une assiette à déchets
- une assiette pour les déchets
- deux grandes fourchettes, deux grandes cuillères pour composer « les pincés », une cuillère à entremets pour la sauce
- une fourchette et deux couteaux à poisson
- une plaque chauffante (ou à accumulation), un réchaud
- un linceul ou une serviette de service

***Ingrédients :***

la sole - la garniture - la sauce



### **Séquences techniques :**

*Une pièce de 180 à 200 gr convient pour un convive*

*Les préparations sont multiples, souvent servie entière, la sole peut être meunière, grillée, pochée ...*

1/ Après présentation, poser le plat contenant la sole cuite sur la plaque chauffante, tête à gauche. 2/ Couper la tête puis la queue. Commencez à ébarber la sole en dégagant ses arêtes latérales. Assurez-vous qu'elle en soit parfaitement débarrassée. 3/ A l'aide des deux couteaux à poisson, utilisés comme une spatule, soulever le poisson et disposer le sur l'assiette chaude de service. 4/ Inciser le centre de la sole de haut en bas en suivant la démarcation. 5/ Pour lever les filets, engager votre couteau à poisson (ou bien le dos de votre cuillère tenue de la main droite) entre les filets supérieurs et l'arête centrale en allant de la tête vers la queue. 6/ Les deux filets levés, dégager l'arête centrale en la soulevant de la pointe de la fourchette et en glissant le couteau à poisson (ou bien le dos de votre cuillère) entre l'arête et les filets inférieurs. 7/ Recouvrir ses derniers par les deux filets précédemment levés afin de reconstituer la sole.

### **Finition, présentation et service :**

Le découpage terminé, la sole est présentée soit entièrement reconstituée ou alors avec les deux filets supérieurs légèrement écartés sur le haut.

**Variantes :** les filets supérieurs peuvent être levés sans avoir été séparés. Pour la sole frite, les deux filets gauches (le supérieur et l'inférieur) non ébarbés, sont écartés en même temps de l'arête centrale en intercalant les dents de la fourchette entre les arêtes. Les filets droits sont écartés de la même façon. Débarrassée de son arête centrale, la sole est ensuite reconstituée.

**Temps de réalisation :** 4 minutes

**Niveau de difficulté :** \*\*\*

**Intérêt de réalisation face au convive :** \*\*\*



***Anecdote*** : à la naissance, la sole est comme tous les autres petits poissons, elle a un œil de chaque côté. Ce n'est qu'à la puberté qu'elle se couche sur le côté et décide de naviguer à plat ventre, c'est le début d'une métamorphose impressionnante.

***A savoir*** : la limande-sole et la plie ne sont pas des soles.

*Cette méthode de découpage s'applique pour : le ou la barbu(e), le carrelet, le flétan, la limande...*

*Fiche réalisée par Denis Courtiade*