**Filet de sole avec sauce aux crevettes**

**crevettes grises  
vin blanc sec  
fond de crustacés  
concentré de tomates  
curcuma  
bouillon de légumes  
ail  
algues ou wakamé  
poivre de cayenne  
sel et poivre  
noix de muscade  
filets de sole  
farine fluide  
beurre  
épinards**

**Sauce aux crevettes :** mélangez dans le mixeur des crevettes décortiquées avec un peu de vin blanc et du fond de crustacés. Passez cette préparation au chinois. Portez à ébullition avec une cuillerée de concentré de tomates. Colorez avec du curcuma et assaisonnez avec du poivre de cayenne, du poivre et du sel.

**Coulis d'épinards :** blanchissez les feuilles d'épinards. Égouttez-les et rincez-les immédiatement à l'eau froide sous le robinet. Ainsi, la couleur verte brillante est préservée.

Pressez l'eau et mélangez les épinards dans un mixeur avec un peu de bouillon de légumes, une gousse d'ail, du sel, du poivre et de la noix de muscade.

Roulez les filets de sole dans la farine et faites-les revenir dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

**Dans l'assiette :** un miroir de sauce aux crevettes, deux cuillères à soupe de coulis d'épinards, deux filets de sole superposées. Terminez par des crevettes décortiquées, une touffe de wakamé.