**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.