



## Filets de carrelet farcis à la compotée de cèpes

27/12/2016 à 11h47

Par [Paul Blouet](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 8 filets de carrelets (600 g)
- 500 g de cèpes
- 1 jus de citron
- 2 échalotes ciselées
- Un filet de crème de soja (soja cuisine)

### Préparation :

- Lavez, passez les cèpes en purée au robot mixeur avec le jus de citron;
- Suez les échalotes ciselées avec un filet d'huile d'olive, ajoutez la purée de champignons;
- Faites cuire 10 minutes environ en remuant à la spatule en bois pour enlever un maximum d'eau, assaisonnez avec du sel et du poivre;
- Mettez une cuillère à soupe de purée de cèpes sur chaque filet de carrelet, repliez-les en portefeuille et mettez-les dans un plat à gratin huilé;
- Assaisonnez le filet de crème de soja et faites cuire 3 à 5 minutes au four à 180°C.

### L'astuce du chef :

Pour un coût moins élevé, remplacez les cèpes par des pleurotes.  
A l'inverse, vous pouvez vous faire plaisir en mettant de la sole à la place du carrelet.