



LA CRUSTACERIE.FR
Poissons - Coquillages - Crustacés Livrés

Sole au Four

Simple & Efficace

Pour 4 personnes Préparation 10 minutes Cuisson 15 minutes



Ingrédients

- 4 Sole Pelée
- 1 Citron
- Beurre
- 2 échalotes
- Herbes aromatiques
- Sel & Poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 210°C. Beurrez le plat allant au four, et déposez les échalotes coupées et les herbes.
2. Déposez les soles et posez des morceaux de beurre sur celles-ci, salez et poivrez.
3. Pressez le jus du citron, et mettez la moitié du jus dans le plat et sur les soles, enfournez.
4. Après 10-15 minutes de cuisson, sortez les soles du four et versez le reste du jus de citron avant de servir.

Déposez les soles dans les assiettes, disposez des échalotes et du jus, accompagnez de riz ou de pomme de terre vapeur ou sautées.