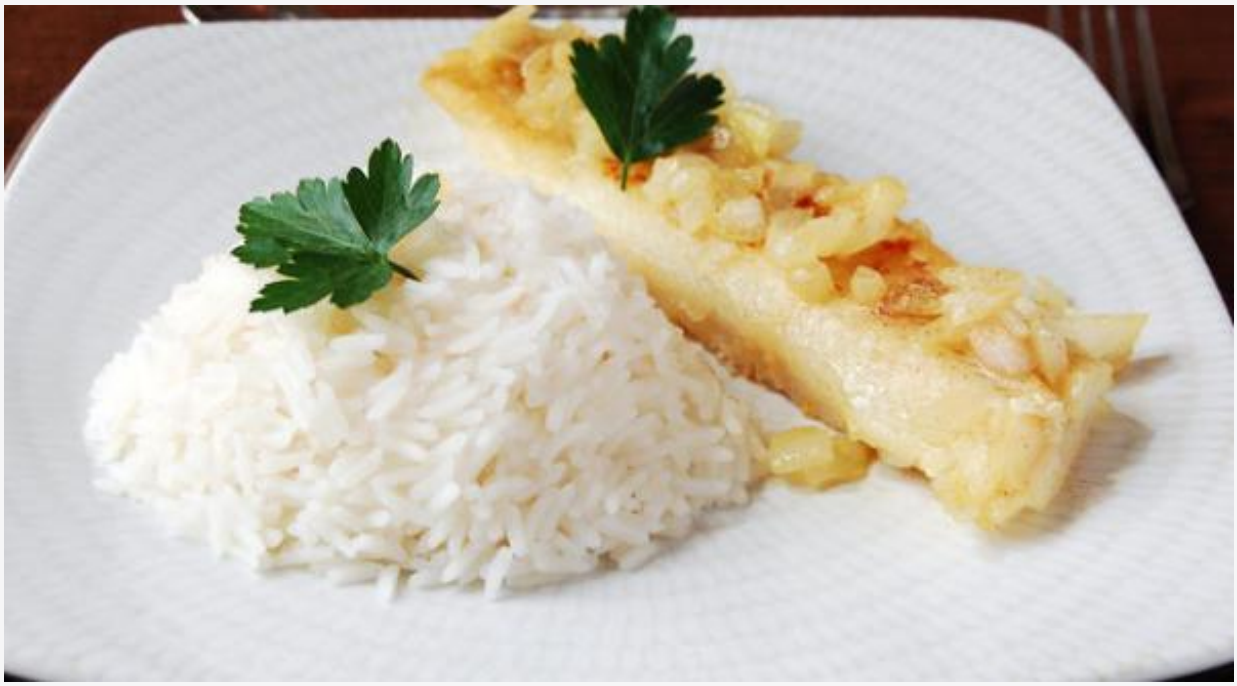
Poissons

Sole au vin blanc



30 min	10 min	20 min	0	509
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la sole

- 1 kg **Sole(s)**
- 15 cl **Vin blanc**
- 3 **Echalote(s)**
- 3 c. à soupe **Huile d'olive**
- 200 g **Riz Blanc**
- 2 c. à soupe **Farine**
- 1 **Persil plat**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du riz

1. Porter une casserole d'eau salée à ébullition puis verser le riz.
2. Laisser chauffer jusqu'à ce que le riz soit cuit puis l'égoutter dans une passoire.
3. Réserver au chaud jusqu'au dressage.
4. La cuisson du riz peut être réalisée dans un autocuiseur ou dans un cuiseur de riz.

Étape 2

Préparation de la sole

1. Éplucher et ciseler très finement les échalotes.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
3. Fariner les filets de sole.
4. Une fois qu'elles sont farinées, les tapoter délicatement au-dessus d'une assiette afin d'enlever le surplus de farine.
5. Sauter les filets de sole meunière dans la poêle quelques minutes sur chaque face.
6. La sole est un poisson délicat qui cuit très rapidement.

7 Réserver les soles dans une assiette.

8 Ajouter les échalotes dans la poêle et le vin blanc.

9 Assaisonner de sel et de poivre.

10 Laisser cuire pendant une dizaine de minutes à feu très doux.

11 Ajouter les soles et faire cuire deux minutes.

Étape 3

Dressage

1 Dresser les soles dans des assiettes et napper avec la sauce.

2 Déposer le riz en formant un dôme.

3 Décorer avec du persil et servir.