



Poissons
Sole meunière



25 min 15 min 10 min **0** **296**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Poisson

1 kg **Sole(s)**
3 c. à soupe **Farine**

Sauce

30 g **Beurre**
1 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 **Citron(s)**
2 tige(s) **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Cuisson des soles

- 1 Assaisonner la farine de sel et de poivre.
- 2 Faire chauffer l'huile et la moitié du beurre dans la poêle.
- 3 Le mélange huile-beurre est moins sensible à la cuisson que le beurre seul.
- 4 Fariner légèrement les soles des 2 côtés.
- 5 Secouer les pour ôter l'excédant de farine.
- 6 Les faire dorer à la poêle 5 minutes de chaque côté.
- 7 Dresser les soles sur un plat chaud, peau blanche dessous.
- 8 Couper le citron en deux et en presser la moitié sur un presse-agrumes. Réserver l'autre moitié pour le dressage.
- 9 Presser le citron et arroser le poisson avec la moitié du jus.

Étape 2

Finition et dressage

- 1 Faire fondre le reste du beurre dans la même poêle, en grattant les sucs avec une cuillère en bois.

- 2 Déglacer avec le reste de jus de citron et en arroser les soles.
- 3 Dresser les soles sur des assiettes.
- 4 Tailler l'autre moitié du citron en tranches et les disposer sur les plats.
- 5 Parsemer de persil ciselé et servir.