



< retour

Poissonnerie

Sole(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

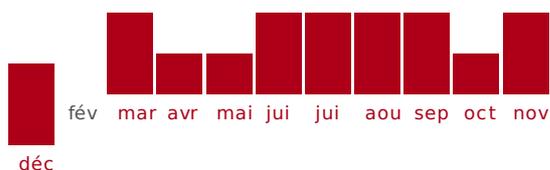
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Sole

Poids moyen : 250g

La sole habite les fonds sablonneux de la mer, notamment de la Manche, de l'Atlantique est, de la Méditerranée, de la mer du Nord et du Pacifique. Elle est absente des côtes canadiennes et américaines, contrairement à la plie, très abondante, et que l'on nomme souvent incorrectement sole.

Elle mesure généralement de 20 à 45 cm de long et peut atteindre une longueur maximale de 70 cm. La coloration de son côté exposé (droit) est variable.

Tous les modes de cuisson lui conviennent. Attention à ne pas la confondre avec la limande-sole au museau plus allongé.

VARIÉTÉS

La plus recherchée est la sole commune (*Solea solea*), dite aussi «sole de Douvres». Douvres est un endroit où on la pêchait en abondance et ces soles étaient identifiées par leur lieu d'origine sur le marché. Cette sole ne vit pas seulement près des côtes anglaises cependant, elle habite la Méditerranée jusqu'aux côtes de la Norvège. La sole commune a un museau en lobe qui ressemble à un bec de perroquet. Elle est souvent grise ou brun grisâtre; elle est toujours parsemée d'une ou de plusieurs taches foncées.

COMMENT CHOISIR ?

La sole se reconnaît à la tache blanche qu'elle a sur la poitrine, près de l'œil droit et à sa nageoire pectorale toujours colorée de noir à son extrémité.

QUE FAIRE AVEC ?

La sole connaît une multitude d'apprêts.

COMMENT PRÉPARER ?

Tous les modes de cuisson lui conviennent.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Une fois acheté, le poisson doit être placé aussitôt que possible dans le réfrigérateur. Il faut ôter l'emballage, rincer éventuellement le poisson à l'eau froide, le sécher avec du papier absorbant, l'étaler sur une assiette ou un plat, le couvrir hermétiquement, mais sans le presser.

Les poissons entiers doivent aussi être soigneusement rincés à l'intérieur.

Important: les réfrigérateurs ont généralement une température supérieure de quelques degrés à celle des chambres froides de la poissonnerie qui dépasse à peine le point de congélation. C'est pourquoi on conseille de n'acheter le poisson que peu avant son utilisation, surtout en été. On le transporte alors de préférence dans un sac isolant. Durée de conservation Poisson frais en vrac: cuisiner au plus tard le lendemain.

Poisson frais emballé sous vide: observer la date d'échéance. Retirer la feuille d'emballage env. 20 min avant d'apprêter le poisson. Le rincer soigneusement, puis sécher avec un papier absorbant.

Congélation : On ne congèlera que des poissons fraîchement pêchés. En effet, ceux qui ont déjà un long transport derrière eux perdent beaucoup de leur goût si, en plus, on les congèle.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La sole est maigre.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
73 kcal	16,00 g	1,00 g	31,30 mg	155,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	civre
117,00 mg	0,19 g	65,00 mg	260,00 mg	0,03 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
0,58 mg	0,90 mg	0,04 mg	0,07 mg	0,20 mg
vitamin B3				
1,70 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Filets de soles et petits légumes, sauce vin blanc [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Sole farcie au chorizo, écrasé de pomme de terre [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Trois poissons en blanquette [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Roulades de sole à la vanille en papillote [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Sole meunière [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Sole au vin blanc [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Viennoise de sole aux cèpes [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Sole à la dieppoise [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Mousse de sole à la ciboulette [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Sole en duxelles de champignons [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15351>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15351>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/filets-de-soles-et-petits-legumes-sauce-vin-blanc>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/sole-farcie-au-chorizo-ecrase-de-pomme-de-terre>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/trois-poissons-en-blanquette>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/roulades-de-sole-la-vanille-en-papillote>

- [7] <https://www.qooq.com/recipes/sole-meuniere>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/sole-au-vin-blanc>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/viennoise-de-sole-aux-cepes>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/sole-la-dieppoise>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-de-sole-la-ciboulette>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/sole-en-duxelles-de-champignons>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/soles?page=1>