



Sole meunière



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

100 grammes de farine
4 soles
sel et poivre
100 grammes de beurre (non salé)
2 cuillères à soupe de câpres
1/2 citron (jus)
1/2 citron (en rondelles)
persil plat (haché finement)

Méthode de préparation

- 1.** Retournez les filets de sole dans la farine. Pressez-les pour que la farine adhère bien. Salez et poivrez.
- 2.** Faites fondre une belle noix de beurre dans une grande poêle (utilisez 2 poêles si nécessaire). Placez les filets de sole dans le beurre grésillant.
- 3.** Faites revenir le poisson à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit. Retirez le poisson de la poêle et réservez-le sous une feuille d'aluminium.
- 4.** Ajoutez le reste de beurre dans la poêle. Faites-le fondre jusqu'à ce qu'il devienne doré. Ajoutez les câpres et poursuivez la cuisson. Ôtez la poêle du feu. Mélangez avec le jus de citron et le persil.
- 5.** Accompagnez le poisson de sauce et de rondelles de citron.