

Toute l'année

Sole meunière



La marque des produits
de la pêche française



Sole meunière

Préparation  5 mn

Cuisson  10 mn

Pour 4 personnes



Vous pouvez remplacer la sole par de la limande.

- 4 soles parées par votre poissonnier
- 4 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de farine
 - 4 brins de persil
 - 25 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile
 - 1 pincée de sel et de poivre

- 1 Rincer, sécher, saler et poivrer les soles. Les passer dans la farine et tapoter délicatement pour enlever l'excédent.
- 2 Faire chauffer l'huile et 15 g de beurre dans une poêle et faire revenir les soles 5 minutes sur chaque face.
- 3 Dresser les soles dans une assiette, arroser de jus de citron, parsemer de persil et arroser de beurre fondu (les 10 g restants).



Avec PAVILLON FRANCE, savourez toute la fraîcheur des produits de la pêche française: du bateau à l'assiette, plus de 50 espèces de poissons, coquillages et crustacés pour varier les plaisirs au rythme des saisons.

Toutes nos recettes sur pavillonfrance.fr

