

Toute l'année

Sole en écailles de légumes

Spécial 
enfants



Sole en écailles de légumes



Préparation: 10 minutes

Cuisson: 12 à 15 minutes

Pour 4 personnes: 2 grosses soles ou 4 petites (environ 1 kg en tout) vidées et pelées, 3 petites courgettes, 2 grosses carottes, 1 poignée de haricots verts, 100 g de beurre demi-sel fondu

- Épluche les carottes. Lave les courgettes et essue-les. Équeute les haricots.
- Sous la surveillance d'un adulte, coupe les carottes et les courgettes en rondelles très fines sur une planche (ou demande à un adulte de les couper à la mandoline).
- Mets les légumes dans le panier d'un cuit-vapeur et laisse-les cuire 3 minutes.
- Demande à un adulte de préchauffer le four à 200 °C (th.6/7).
- À l'aide d'un pinceau, badigeonne la plaque du four avec un peu de beurre ainsi que les soles.
- Dépose les soles sur la plaque, puis dispose les écailles sur le dessus en commençant par la queue. Tu peux faire des rayures ou mélanger les couleurs comme tu veux. Badigeonne le tout avec le reste de beurre.
- Enfourne la plaque 12 à 15 minutes (selon la taille des soles).
- À l'aide d'une grande spatule plate, fais glisser les soles sur un plat de service ou des assiettes. Coupe les haricots en petits bouts et dispose-les autour des soles pour figurer les nageoires et la bouche puis deux yeux avec des petits raisins ou des demi-olives (car la sole à les deux yeux du même côté).



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 200 espèces de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



La marque des produits
de la pêche française

www.pavillonfrance.fr