

- Provenances : Côte Est et Côte Ouest
- Catégorie : Poisson plat de fond (eau salée)
- Conservation : 3°C
- Fijets : 3 à 4 jours
- Niveau de complexité : Facile
- Nombre de portions : 2
- Temps requis
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Ingédients :
 300 g (4 unités) Filet de sole
 Farine (quantité suffisante)
 75 ml (1/3 tasse) Vin blanc
 75 ml (1/3 tasse) Fumet de poisson
 75 ml (1/3 tasse) Crème 35%
 60 ml (4 c. tb.) Marinade herbes et citron
 50 g (3 c. tb.) Beurre Notre Meilleur
 30 ml (2 c. tb.) Pâte aux herbes de Provence
 25 ml (2 c. tb.) Huile végétale Notre Meilleur
 15 ml (1 c. tb.) Jus de citron
 Tomate cerise (2 unités)

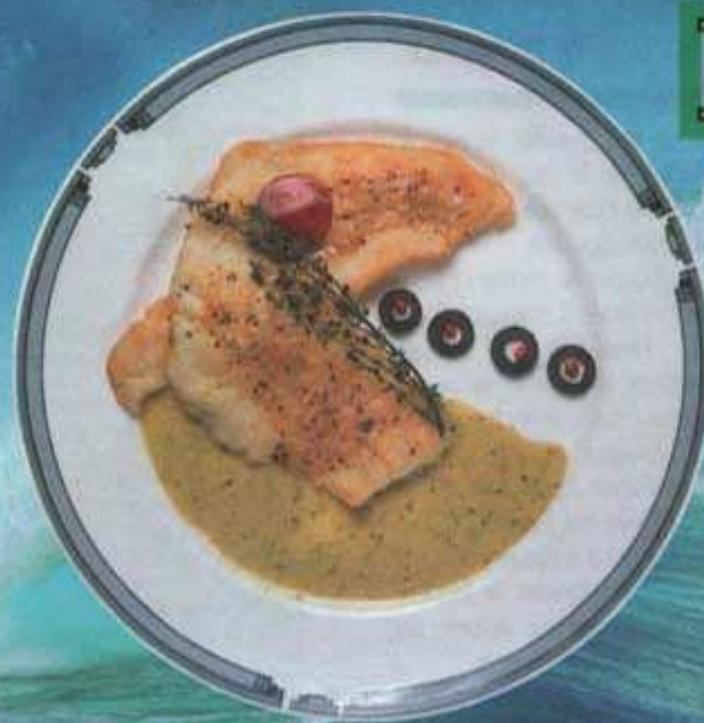


Filet de sole aux herbes de provence

1. Faire bouillir le vin, le fumet et le jus de citron avec la pâte d'herbes pour réduire des 3/4.
2. Ajouter la crème et laisser mijoter 5 minutes.
3. Pendant ce temps, fariner la sole et la saisir dans l'huile très chaude.
4. Napper ensuite avec la marinade herbes et citron et placer au four à 375°F pendant 3 minutes.
5. Faire fondre le beurre froid dans la sauce en remuant sans arrêt.
6. Dresser le poisson cuit sur la sauce et décorer avec les tomates cerises.

Les poissonneries

41



Filet de sole aux herbes de provence