

FILETS DE SOLE À LA MOUTARDE

Juin 2011 (Révisé en juin 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 8 filets de sole (2 soles de 600 g)
- ★ 20 cl de crème fraîche épaisse
- ★ 1 citron jaune
- ★ 2 cuillères à soupe de moutarde forte
- ★ 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 2 brins de cerfeuil
- ★ Sel fin, poivre gris moulu

Ustensiles : Plat à gratin, Jatte, Fouet

Préparation : 5 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : variable selon le prix du poisson



Recette :

Demander au poissonnier de lever les filets de deux belles soles de 500/600g chacune. Préchauffer le four à 210°C (Thermostat 7) durant 10 minutes. Rincer rapidement les filets de poisson à l'eau froide, les sécher sur du papier absorbant. Dans un plat à gratin, verser 1 cuillère à soupe d'huile, disposer les filets de sole côte à côte puis les arroser du reste d'huile. Mettre au four pour 10 minutes.

Dans une jatte placer 150 g de crème, la moutarde, saler, poivrer copieusement et mélanger au fouet jusqu'à obtenir un mélange homogène. Égoutter les filets de sole, nettoyer le plat à gratin. Remettre les filets dans le plat, napper de sauce à la moutarde, remettre au four 10 minutes. Couper le citron en rondelles. Servir dans le plat de cuisson après avoir décoré de rondelles de citron et de pluches de cerfeuil. Accompagner d'un riz blanc.

Boisson :

Un Graves blanc servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.