

Sole meunière

Pour 2 personnes

2 soles pelées et vidées

3 cuil à soupe de farine

60g de beurre

1 cuil à soupe de câpre

Le jus d'1 citron

Persil

Sel, poivre

Préchauffez le four à 90°C.

Essuyez les soles avec du papier absorbant.

Dans une assiette, mélangez la farine avec le sel et le poivre. Passez les soles dans la farine, de chaque côté

Dans une grande poêle, faites fondre 2-3 noisettes de beurre, ajoutez les soles et faites les dorer 2-3 minutes de chaque côté. Débarrassez les soles dans un plat allant au four ou sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et réservez-les dans le four, le temps de préparer la sauce.

Essuyez le poêle ayant servi à cuire les soles. Mettez les 60g de beurre dans la poêle et faites le fondre à feu doux jusqu'à ce qu'il prenne une jolie couleur noisette. Ôtez la poêle du feu, incorporez le jus de citron, le persil et les câpres, mélangez puis sortez les soles du four et déposez-les dans la poêle le temps qu'elles s'imprègnent de la sauce. Servez les soles nappées de leur sauce avec des légumes, des pommes de terres sauté ou du riz enfin à vous de voir.