





Préparation: 20 min

Cuisson 10 min

**Ingrédients (pour 4 pers.):**

1 limande-sole de 800 g

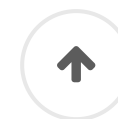
4 cuil. à soupe de farine

1 cuil. à café de curcuma

10 g de beurre

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre



*Pour la sauce :*

2 gousses d'ail

1 citron (jus)

1 bouquet de coriandre

½ bouquet de persil

½ cuil. à café de cumin en poudre

½ cuil. à café de piment doux

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

¼ cuil. à café de sel fin

¼ cuil. à café de poivre

**La recette :**

Ecrasez les gousses d'ail avec le sel jusqu'à obtenir une pâte. Ajoutez les épices, toutes les herbes hachées et mélangez en incorporant le jus de citron et l'huile. Réservez.

Allumez la plancha sur th6.

Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur de la limande. Mélangez le curcuma à la farine puis roulez la limande-sole dans le mélange et secouez-la pour en retirer l'excédent.

Sur la plancha, faites chauffer le beurre à feu moyen avec l'huile d'olive pendant 1 min. Lorsqu'elle est bien chaude, faites-y dorer la limande à feu vif pendant 5 minutes de chaque côté.

Dès que la limande est bien dorée, fermez le capot du barbecue pour 3 minutes.

Pendant ce temps, versez la sauce dans la poêle et réchauffez sans bouillir.

Versez la sauce sur la limande. Servez aussitôt.

