



Filets de limande-sole et boulgour à la provençale

👤 2 PERSONNES

🕒 PRÉPARATION : 15 MIN

🕒 CUISSON: 10 MIN

Ingredients

● Fournis dans la Luxibox ● A avoir chez vous

- 4 filets de limande-sole
- 1 oignon finement haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 tomates concassées
- Le jus d'un citron
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 courgette, coupée en dés
- 10 olives noires, dénoyautées et coupées en rondelles
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200 g de boulgour
- Quelques feuilles de basilic frais

Préparation

1. Commencez par préparer le boulgour : faites bouillir de l'eau dans une casserole, puis versez le boulgour et laissez cuire selon les indications du paquet. Une fois cuit, égouttez et réservez.
2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail hachés, et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Ajoutez les tomates concassées, le poivron rouge et la courgette. Laissez cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Ajoutez le boulgour cuit dans la poêle et mélangez bien pour enrober les légumes. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du jus de citron. Poursuivez la cuisson pendant quelques minutes jusqu'à ce que les saveurs se mélangent.
5. Pendant ce temps, préparez les filets de limande-sole : assaisonnez-les avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive. Faites-les cuire dans une autre poêle à feu moyen pendant environ 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et légèrement dorés.
6. Servez les filets de limande-sole sur un lit de boulgour à la provençale. Garnissez avec les rondelles d'olives noires et quelques feuilles de basilic frais. Bon appétit !