



Limande-sole meunières

👤 2 PERSONNES

👩‍🍳 PRÉPARATION : 20 MIN

🕒 CUISSON: 15 MIN

Ingredients

● Fournis dans la Luxibox ● A avoir chez vous

- 2 limandes-soles PAC
- 1 citron
- 500 g de pommes de terre Maiwen
- 100g de farine
- 100g de beurre
- 2 cuillères à soupe de persil frais haché

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Farinez les deux côtés des soles.
3. Dans une poêle à feu moyen, faites fondre 50 g de beurre. Lorsque le beurre est fondu, placez les soles dans la poêle et faites-les cuire pendant 3 à 4 minutes de chaque côté, en ajoutant du beurre si nécessaire.
4. Retirez les soles de la poêle et placez-les dans un plat allant au four. Ajoutez le jus de citron sur les soles.
5. Mettez le plat au four et laissez cuire pendant 5 minutes.
6. Dans une petite casserole, faites fondre le reste du beurre à feu doux jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette. Ajoutez le persil haché, le sel et le poivre noir.
7. Retirez le plat du four et arrosez les soles avec la sauce au beurre.
8. Servez immédiatement avec des pommes de terre Maiwen vapeur. Bon appétit !