



Sole au four recette facile

Maman de 2 filles, je part cuisine du monde entier ! I et économique. Les recettes expliquées et illustrées. J'a c'est pourquoi j'ai créé

PUBLICITÉ

Sélectionner une catégorie

PUBLICITÉ

Servir accompagné de riz jasmin et de légumes sautées et de rondelles de citron.

filet de poisson au four ou Sole aux légumes sautées

[Imprimer](#)

Auteur: Samar

Type de Recette: poisson au four Cuisine: Francaise

Temps de Prep: 10 mins Temps de cuisson: 15 mins temps Total: 25 mins

Servir: 4

Ingredients

- 4 filets de sole
- 3 c-a-soupe (45ml) de beurre fondu
- 3 c-a-soupe (45ml) de jus de citron
- 1 et 1/2 c-a-th (7,5ml) d'ail en poudre
- 1/2 c-a-th (2,5ml) d'origan séché
- 1/2 c-a-th (0,6ml) de paprika
- sel et poivre au goût
- 2 c-a-soupe de câpres
- une bonne pincée de fleur de sel aux épices grillées de mon partenaire Terre exotique
- Riz jasmin que je fais cuire dans du bouillon de poulet pour plus de goût.
- Légumes sautées (céleri, champignon, carotte, poivron rouge, brocolis etc...)



Instructions



1. Déposer les filets de tilapia dans un grand plat en pyrex.
2. Dans un bol, mélanger le beurre fondu, le jus de citron, l'ail en poudre, sel et le poivre.
3. Verser sur les filets de poisson et saupoudrer de fleur de sel, de paprika et câpres.
4. Enfourner dans un four préchauffé à 220 C (425 F) durant 10-15 min.

Food Advert