

LA SÔLE MEUNIÈRE

Pour : 4 personnes

Temps de préparation: 10min

Temps de cuisson: 30 min

Difficulté : facile

Ingrédients pour la sôle meunière:

4 filets sole (170 à 230 g chacun)

8 c. à s. beurre salé

200 g farine

1 jus de citron

Sel

Poivre noir

persil



Préparation

1: Enlever la peau noire des soles. Emincer le persil en ayant enlever les branches. Assaisonner les filets de sole au sel et poivre.

2: Répandre de la farine sur une assiette. Etaler les filets de sole sur l'assiette. Secouer pour enlever l'excès de farine.

3: Fondre 3 c. à s. de beurre dans une grande poêle. Mettre un filet de sole, ou deux s'il y a suffisamment de place. Cuire à feu soutenu pendant 5 minutes. Retourner les soles et cuire de l'autre coté pendant encore 5 minutes.

4: Mettre les filets de sole de coté et conserver chaud. Assaisonner de jus de citron et de persil. Cuire les filets de sole restants de la même façon. Ajouter du beurre si besoin.

5: Fondre le restant de beurre dans la poêle. Lorsqu'il a bruni, enlever de la poêle. et placer les filets de sole.

Service: Servir immédiatement. Garnir de rondelles de citron. La Sole meunière est excellente avec des pommes de terre ou du riz.