Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Roulés de sole et ses petits légumes

Imprimer

Commenter

Préparation: **20**

Ingrédients
2

- 2 jolies soles (pour 4 roulés par personne)
- 1 oignon émincé
- 1 poireau émincé
- 1 patate douce en rondelles
- 2 carottes entières
- Persil ciselé

1. - Lever les filets de sole
2. - Mettre l'eau à chauffer
3. - Faire cuire, dans le panier vapeur, les légumes en incorporant progressivement chaque légume en fonction du temps de cuisson, puis les garder au chaud
4. - Faire cuire les petits roulés de sole 5 mn, en même temps que le bol de sauce avec l'échalote

Un repas léger et délicat avec des filets de sole fraichement pêchés

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte
Recettes