

## Filets de soles aux ravioles



Plat **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 35 mn

**Cuisson** : 25 mn

*Un plat de poisson complet, à la fois sain et consistant.*

### Ingrédients

- 8 plaques de ravioles du dauphiné - par exemple de ravioles Saint Jean
- 4 filets de soles
- 8 carottes
- 50 g de beurre
- 1 cs de crème fraîche
- 1 cs de farine
- 1 verre d'eau
- 1 verre de vin blanc
- 1 échalote

### Préparation

- 1 Lavez, pelez et coupez les carottes en bâtonnets.
- 2 Faites-les cuire à la vapeur avec les filets de soles pendant 10 minutes.
- 3 Préparez la sauce. Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez la farine. Mélangez avec une spatule en bois jusqu'à ce qu'une pâte se forme. Puis, incorporez le vin et l'échalote épluchée et hachée. Salez et poivrez. Faites réduire de moitié, ajoutez la crème fraîche, l'eau et faites bouillir 2 minutes.
- 4 Pochez les ravioles dans une grande quantité d'eau frémissante pendant 1 minute.
- 5 Egouttez-les avec une écumoire et servez à l'assiette avec un filet de sole, quelques bâtonnets de carottes et la sauce.

Proposé par

**Saint Jean**

Saint Jean vous présente ses produits (quenelles, ravioles...) ainsi que des idées pour les déguster et les cuisiner.

**Découvrez les produits authentiques Saint Jean**

[Encore plus de recettes Saint Jean à cuisiner](#)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

