

Soles au beurre blanc et citron



Plat **Facile**

Pour : 3 personnes

Préparation : 25 mn

Cuisson : 10 mn

Des bonnes soles du marché de Royan... Hum ! Ce poisson est délicieux et comme la sole est considérée comme un poisson maigre, profitons-en... Je les ai accompagnées de riz et d'une sauce au beurre blanc et citron. Un délice...

Ingrédients

- 3 soles
- farine
- huile d'olive
- sel
- poivre du moulin
- 1 échalote
- 100 ml de crème fraîche
- 60 g de beurre salé
- 0,5 verre de demi de vin blanc
- 0,5 citron

Préparation

- 1 J'ai demandé au poissonnier de me parer les soles. Précieux gain de temps! Fariner les soles en les plaçant dans un sac plastique.
- 2 Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et déposer les soles farinées.
- 3 Les retourner et laisser cuire 3 minutes. Saler et poivrer.
- 4 Pendant la cuisson des soles, préparer la sauce et faire cuire le riz.
- 5 Couper finement l'échalote. Dans une casserole, sur feu doux, faire suer l'échalote avec le vin blanc et le jus de citron. Laisser un peu évaporer le tout.
- 6 Au moment de servir, faire fondre le beurre dans la sauce et délayer avec la crème fraîche. Rectifier l'assaisonnement.
- 7 Mouler le riz dans un cercle de présentation. C'est plus joli! Arroser délicatement le riz de sauce au beurre blanc et citron.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

