

Sole au beurre

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 352.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 0

Les ingrédients

- 4.0 u Sole
- 20.0 gr Beurre salé
- 20.0 gr Sel

Préparation du poisson

2 à 3 heures avant la cuisson, mettre du gros sel sur les 2 faces des poissons. Réserver. Puis éponger avant la cuisson.

Préchauffer votre four à 180°C

Cuisson

Dans un plat allant au four, mettre des noisettes de beurre au dessous et au dessus des poissons. Placer le plat au four pendant 30 minutes.

Présentation

A proposer avec une salade de poivrons rouges.