

## 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.