

Pousses de salade et filets de sole

FACILE

Mise en place et préparation: env. 25 min pour 2 personnes

1 c. à café de beurre

1 échalote, finement hachée

2 ½ dl de cidre

2 filets de sole (d'env. 100 g; voir «Suggestions»), partagés dans la largeur

¼ de c. à café de sel
poivre du moulin

env. 1 c. à soupe de pluches de cerfeuil

100 g de pousses de salade (voir petite photo)

1. Chauffer le beurre. Faire revenir l'échalote, mouiller avec le cidre, porter à ébullition, baisser la chaleur, réduire de moitié. **2.** Étaler les filets de poisson, côté peau en haut, saler, poivrer, répartir le cerfeuil. Enrouler les filets, maintenir avec des cure-dents. Faire pocher env. 6 min à couvert dans le court-bouillon. **3.** Répartir la salade sur les assiettes. Retirer les filets, partager en deux, dresser sur la salade, arroser avec un peu de liquide de cuisson tiède.

Suggestions

- Remplacer les filets de sole par des filets de sandre.
- Remplacer les jeunes pousses de salade par des pousses et fines herbes.

Servir avec: baguette, brioche toastée.

Par personne: lipides 4g, protéines 18 g, glucides 3g, 707 kJ (169 kcal)



Les pousses de salade, une IDÉE BETTY BOSSI en exclusivité chez Coop, sont déjà lavées et parées. Composition du sachet: batavia rouge et verte, mizuna (crucifère asiatique), red mustard, red giant et tatsoï/choho (feuilles ressemblant à celles des épinards; originaire d'Asie). La composition du mélange peut varier selon les saisons. Le mélange existe également avec des fines herbes. Les deux variantes sont vendues dans un grand nombre de magasins Coop.