



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Sole meunière, haricots persillés & pommes de terre fondantes

 Pour 2 personnes

 Très facile

 55 min

10.15€ La portion (prix indicatif)



Encore un classique de la gastronomie française mais ultra accessible.

Psst : nos soles sont déjà préparées.

Note de la chef : Cette recette n'est pas compliquée, mais nécessite d'être organisé. Nous vous conseillons de lire les étapes de la préparation pour avoir une vue d'horizon et de préparer ingrédients et ustensiles à portée de main.

Aussi, ne soyez pas étonné de la dose de beurre utilisée, cuisine française oblige... Vous pouvez évidemment réduire la quantité selon vos préférences ;)

Les ingrédients

- 2 pièce de Sole
- 250 g de Haricot vert frais
- 500 g de Pomme de terre Charlotte
- 2 pièce de Citron jaune
- 100 g de Beurre doux
- 0.5 bouquet de Persil plat frais
- 100 g de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 40 min



Attente : 0 min

La préparation

- 1 Épluchez 500 g de pommes de terre. Rincez-les à l'eau froide.

- 2 Mettez-les dans une casserole avec un grand volume d'eau salée. Comptez 15 à 20 minutes de cuisson.
- 3 Plantez un couteau dans les pommes de terre pour vérifier la cuisson. Égouttez-les puis mettez-les de côté pour après.
- 4 Ciselez la moitié d'un bouquet de persil : séparez les feuilles de la queue et mettez-les dans un verre. Il n'y a plus qu'à couper avec des ciseaux, facile !

Une quinzaine de minutes avant de manger, préparez 3 poêles et 1 casserole.

Et procédez comme suit : 1) haricots verts, 2) pommes de terre, 3) sole, 4) à table

- 5 Chauffez de l'eau salée pour y cuire les haricots verts.
- 6 Pendant ce temps, coupez les deux extrémités de 250 g de haricots.
- 7 Quand l'eau bout, faites-les cuire 5 à 7 min (pour des haricots croquants). Égouttez-les.
- 8 Faites fondre une noix de beurre dans une poêle. Ajoutez les haricots. Salez et poivrez. Ajoutez un filet de jus de citron et 1 càs de persil haché.
- 9 Faites-les revenir à feu très doux à couvert le temps de préparer la suite.
- 10 Dans une autre poêle, faites fondre du beurre. Ajoutez les pommes de terre, enrobez-les bien dans la matière grasse, et mettez-les aussi de côté au coin du feu (si vous n'avez pas assez de place sur votre zone de cuisson, mettez les haricots et les pommes de terre dans la même poêle en les séparant.)

La cuisson de la sole

(faites cuire les deux en même temps si votre poêle est assez grande)

- 11 Dans une poêle large (de la taille de la sole minimum), faites fondre du beurre à feu doux.
- 12 Mettez 100 g de farine dans un plat large et farinez la sole des deux côtés. Saupoudrez pour enlever l'excédent de farine.
- 13 Déposez la face "peau blanche" de la sole vers le bas (aidez-vous avec la peau laissée sur la tête pour vous y repérer) dans la poêle. Cette partie est plus fine et donc plus rapide à cuire : parfait pour un snackage express à feu vif pour colorer et croûter la sole. Faites cuire 3 à 4 minutes à feu vif. N'hésitez pas à ajouter plus de beurre si besoin.
- 14 Salez et poivrez, puis retournez la sole. Baissez le feu et faites cuire la face "peau noire" 5 grosses minutes.
Pour vérifier la cuisson, passez une cuillère le long de l'arête : si la chair se décolle toute seule, c'est bon.
- 15 Poivrez, salez et mettez la sole dans votre assiette.
- 16 Ajoutez l'équivalent de 2 càc de jus de citron dans la poêle. Faites chauffer le beurre citronné une vingtaine de secondes.

- 17 Dressez vos assiettes : la sole, les pommes de terre fondantes et les haricots persillés.
- 18 Ajoutez du persil haché et des rondelles de citron, puis nappez avec le beurre citronné.
C'est prêt !