

SOLE AUX FÈVES ET AUX ARTICHAUTS POIVRADE

Samedi 06 Mai 2017

Un peu plus de MG pour cette recette mais cuire des soles à la poêle le nécessite



Sole aux fèves et artichauts poivrade pour 2 personnes et 7pp-7 sp par part

- 2 soles (240 g) *
- 200 g de fèves surgelées *
- 5 artichauts poivrade*
- 4 asperges blanches*
- 4 cuillérées à café d'huile d'olive
- 20 g de beurre à 41 %
- 1 cuillérée à café de farine
- persillade *
- 1 citron*
- sel poivre blanc

Enlever les feuilles extérieures des artichauts, couper les tiges et les parties supérieures en les sectionnant au milieu puis les couper en 4 et les cuire à l'eau bouillante salée citronnée 2minutes .Les égoutter. Enlever le foin s'il y en a

Cuire les fèves à l'eau bouillante salée 2 minutes .Les égoutter, les rafraichir sous un filet d'eau froide

Cuire les asperges pelées à l'eau bouillante salée 5minutes.Les égoutter et les garder au chaud

Dans une poêle, chauffer 2 c à c d'huile avec 20 g de beurre et faire cuire recto verso les soles très légèrement enfarinées .Assaisonner

Dans une autre poêle, réchauffer les fèves, les artichauts dans les 2 c à c d'huile restantes. Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persillade

Une astuce pour que le poisson ne colle pas à la poêle : rajouter un peu de gros sel quand le beurre et l'huile sont chauds. Bien sûr ne pas saler.

Pour les artichauts, si vous les préparez en avance, faites les tremper dans de l'eau citronnée pour qu'ils ne s'oxydent pas.

Logiquement les artichauts poivrade qui se présentent en bouquets de 5 se cuisent directement à cru dans l'huile d'olive mais dans notre cas, il faut limiter les MG d'où la pré -cuisson

Des limandes peuvent faire l'affaire, moins onéreuses

Pour le repas : pamplemousse crevettes nature (1pp- 1 sp)- sole aux fèves et artichauts poivrade (7pp- 7 sp) -1 yaourt chèvre 0% 125 g (1pp- 2 sp). Total : 9pp- 10 sp

Bon début d'un autre long week-end