

SOLES SAUCE CITRON CÂPRES ET SALSIFIS

Samedi 27 Janvier 2018

Des câpres comme ceux en Italie, charnues avec un bon goût vinaigré



Soles sauce citron câpres et salsifis pour 2 personnes et 5pp-5 spl par part

- 2 soles prêtes à cuire *
- 1 boîte de salsifis *
- 2 citrons bio*
- une quinzaine de câpres*
- 100 g de crème à 4 %
- 10 g de beurre à 41 %
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- sel poivre blanc
- 1 pointe de curcuma
- 2 cuillerées à café de farine

Fariner les soles et les cuire dans une grande poêle avec 2 cuillerées à café d'huile et 5 g de beurre recto verso. Assaisonner : sel poivre

Rincer les salsifis et les faire revenir dans une sauteuse avec le restant de beurre. Assaisonner légèrement : sel poivre

Préparer la sauce : chauffer la crème à petit feu avec les câpres, le jus du citron, une pincée de sel, poivre et une pincée de curcuma pour la couleur.

Verser la sauce sur les salsifis et servir avec la sole et une tranche de citron



Ne saler pas trop la sauce, les câpres le sont déjà

Malgré mes poêles dures comme la pierre et antiadhésives +++, un minimum de matières grasses est nécessaire, les soles sont des poissons à chair délicate qui attache vite

Pour le repas : avocat citron 50 g (2pp- 3 sp) -sole aux câpres et salsifis (5pp- 5 spl) -120 g de petits pois (2pp- 0 spl) -douceur de poire (1pp- 0 sp-recette du 14 01 2018).
Total : 10 pp- 8 sp

Très bon début de week-end

Lilou3158 (blog: cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés