

SOLES GRILLÉES A LA PATATE DOUCE ET AUX ENDIVES

Vendredi 27 Décembre 2019

Pour un repas de fête :

Soles grillées à la patate douce et aux endives pour 2 personnes et 8 sp - 7 spl - 3 spv par part

- 2 soles *
- 200 g de patate douce
- 300 g d'endives *
- 1 orange non traitée *
- 1 citron jaune non traité *
- 4 cuillères à soupe de crème à 4%
- 2 cuillères à café d'huile isio 4
- 10 g de beurre à 41%
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- sel poivre blanc

Nettoyer les endives, ôter la base et couper les feuilles en lanières dans le sens de la longueur. Les cuire 20 minutes à l'étouffée avec le jus de l'orange et à petit feu. Assaisonner : sel poivre

Cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) la patate douce épluchée, rincée et coupée en cubes puis l'égoutter et l'écraser avec la crème. Rectifier l'assaisonnement et rajouter le cumin. Garder

au chaud

Dans une poêle, chauffer l'huile et le beurre et cuire les soles recto verso. Les assaisonner

Tasser l'écrasé de patate douce dans 2 emporte-pièces posés sur deux assiettes. Déposer une sole sur chaque assiette avec 1 rondelle de citron et les endives

Servir immédiatement



Les soles sont chères au moment des fêtes de fin d'année et quand elles sont à un prix correct ou en promotion, je les congèle

Si vous n'aimez pas le goût du cumin, servez l'écrasé de patate douce nature

Pour le repas : pamplemousse crevettes truite fumée (2

sp 0-0 spl 0-0 spv 0)

-sole grillée à la patate douce et aux endives (8 sp 0-7spl
0-3 spv 0)

-1 yaourt 0% (1sp 0-0

spl 0-0spv 0). Total : 11 sp 0-7spl 0-3spv 0

Très belle journée à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés