ROULADES DE SOLES A LA FLORENTINE

Vendredi 23 Février 2018

Pas rentables les épinards, ils réduisent comme peau de chagrin à la cuisson mais comme ils sont goûteux quand ils sont frais !

Roulades de soles à la florentine pour 2 personnes et 6pp- 5 spl par part

-240 g de filets de soles*

-200 g de pommes de terre rattes*

-600 g d'épinards frais*

-quelques tomates cerises*

-150 g de champignons de Paris*

-30 g d'anchois au sel (4 unités)

-2 cuillerées à soupe de crème à 4 %

-2 cuillerées à café d'huile

-sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles

Nettoyer les champignons, les émincer et les faire revenir dans une poêle huilée. Assaisonner.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sur 2 grandes feuilles de papier sulfurisé, déposer équitablement les rondelles de pommes de terre, les

champignons, les tomates cerises coupées en 2. Poser 2 roulades de soles par carré et 1 anchois dessalé par roulade. Assaisonner, fermer les papillotes et enfourner 20 minutes.

Mettre les épinards bien lavés dans une sauteuse avec la crème. Assaisonner et cuire à feu modéré

Déposer les épinards dans 2 assiettes et dessus le contenu des papillotes



Les anchois étant salés, ne pas trop saler les papillotes

Les épinards doivent être consommés dans les 24 h donc à cuire au dernier moment

Pour le repas : potage panais courgette (0pp- 0 sp) -roulades de soles à la florentine (6pp- 5 spl) -1 yaourt chèvre 0% + myrtilles (1pp- 0 sp). Total : 7pp- 5 spl

Excellent vendredi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés