

SOLES EN PAPILOTTE ET SES LÉGUMES

Dimanche 15 Janvier 2017

J'ai toujours des soles dans mon congélateur, je profite des promotions car actuellement elles sont très chères : mauvais temps et les fêtes font grimper les prix



Soles en papillote et ses petits légumes pour 2 personnes et 5pp- 4sp-4spl-2 spv par part

- 2 soles parées de 120 g chacune *
- 250 g de petits légumes surgelés *
- 200 g de pommes de terre *

- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- 4 branches de thym citron ou thym commun
- citron *
- sel poivre
- persil*

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

Cuire les légumes surgelés (carottes, brocolis, haricots verts, courgettes, chou-fleur) selon la notice, les égoutter, les refroidir sous l'eau froide

Préchauffer le four 200° (th 6-7)

Couper deux grands carrés de papier sulfurisé et répartir dans chaque les légumes et les pommes de terre .Poser dessus le poisson avec 1 c à c d'huile. Assaisonner et rajouter 2 branches de thym citron

Bien fermer les papillotes et les enfourner 20 minutes

Au moment de servir, saupoudrer de persil ciselé et arroser d'un filet de jus de citron

Cette recette peut se faire avec des soles limandes ou des limandes moins onéreuses

J'ai mis mes plantes aromatiques à l'abri des grands froids et je peux en profiter encore

Pour le repas : carottes râpées + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp)-sole en papillote et ses petits légumes (5pp-4sp) -1 mousse myrtilles (1pp- 2 sp) et comme c'était l'épiphanie ,50 g de galette des rois (7pp- 9 sp). Total : 13 pp- 15 sp

Très bon dimanche et les Rois c'est tout le mois de Janvier