

SOLES GRILLÉES ET SES ASPERGES SAUCE HOLLANDAISE ALLÉGÉE

Mardi 08 mai 2018

Un petit appareil qui aide beaucoup dans la réalisation de sauces même allégées : le saucier.

Sole grillée et ses asperges sauce hollandaise allégée pour 2 personnes et 9pp – 9 sp vert- 7 spl bleu – 4 spv violet avec du riz complet par part

- 2 soles *
- 10 asperges vertes*
- 60 g de riz basmati cru (complet en violet)*
- 1 citron jaune bio*
- 1 œuf moyen*
- 100 g de crème à 4 %
- 10 g de beurre à 41 %
- 1 cuillerée à café de maïzena
- 1 cuillerée à soupe d'huile isio 4 + 25 sprays d'huile
- sel poivre blanc

Cuire les asperges 5 minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter et réserver

Préparer la sauce hollandaise allégée : mettre en route le saucier et verser dedans le jus de citron et le jaune d'œuf puis ajouter petit à petit le beurre coupé en morceaux à

laisser fondre th 2.

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis dans le restant de crème

Verser dans le saucier et continuer en augmentant la température

Laisser tourner jusqu'à épaissement. Assaisonner



Sans saucier, même marche à suivre mais à faire au bain-marie à frémissement en fouettant bien

Pendant que le saucier tourne, cuire le riz 11 minutes à l'eau bouillante salée, l'égoutter et le réserver au chaud

Chauffer l'huile dans une poêle à poisson et faire griller les soles. Assaisonner

Huiler avec les 25 sprays d'huile une poêle antiadhésive et

faire griller les asperges 3 minutes

Servir les soles, les asperges, le riz moulu avec la sauce à part



Même avec toutes les poêles antiadhésives du monde, il faut huiler suffisamment pour cuire des soles non farinées car ce sont des poissons fragiles qui attachent vite. Une autre astuce : rajouter un peu de gros sel dans la poêle.

Pour le repas : crevettes grises (1pp- 0 spl) -sole grillée et ses asperges sauce hollandaise allégée (9pp- 8spl) -mousse fraise avec 2 petits suisses (1pp- 1 sp). Total : 11pp-9spl

Très bonne journée et profitez bien du soleil en ce jour férié

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

Tous droits réservés