

FILET DE SOLE SAUCE CITRON

INGRÉDIENTS :

- 8 filets de sole
- 1 oignon
- le jus d'un citron non traité
- 3/4 de verre de vin blanc sec
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de persil haché
- sel

PRÉPARATION:

1 Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Quand l'huile d'olive est bien chaude, déposez les filets de sole dans la poêle et faites-les dorer de chaque côté pendant 10 minutes. Pendant ce temps, pelez et hachez finement l'oignon.

2 Versez le vin blanc sec et l'oignon haché dans une casserole sur feu doux. Ajoutez le jus de citron, le persil haché puis 3 c. à soupe d'huile d'olive. Salez à votre goût et mélangez. Laissez réduire à feu doux jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse, en mélangeant régulièrement.

3 Dressez les filets de sole dans les assiettes à la fin de la cuisson puis nappez-les de sauce au vin blanc et au citron. Accompagnez de riz blanc cuit ou de tagliatelles fraîches.