

SOLE AMANDINE

Ingredients

- 2 filets de sole ou 1 sole entière
- 1 citron
- 450 g d'haricots verts
- 30 g d'amandes
- 55 g beurre

Je passe en cuisine

1. Préchauffez le four à 200 °C. Sur une feuille de papier sulfurisé, placez les haricots. Répartissez 15 g du beurre. Salez et poivrez. Laissez cuire au four 15 minutes (tout en les remuant à mi-cuisson).
2. Ajoutez des rondelles de citron et les filets de sole avec les haricots. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 10 minutes ou plus si besoin.
3. Dans une casserole à feu moyen, faites dorer légèrement les amandes. Ajoutez le reste du beurre et laissez-le jusqu'à ce qu'il prenne une teinte noisette.
4. À la sortie du four, déposez les haricots verts sur une assiette, placez le poisson par-dessus. Versez ensuite le beurre et les amandes sur le plat. Vous n'avez plus qu'à déguster.



DIFFICULTÉ
MOYEN



PRÉPARATION
30 MIN



CUISSON
20 MIN



NB DE PERS.
2