

Sole entière au four

Ingredients

- 1 pièce de sole entière
- 4 carottes
- 5 pommes de terre
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- aneth

Je passe en cuisine

1. Préchauffez votre four à 190°C et huilez généreusement une plaque de cuisson.
2. Découpez les légumes en dés. Étalez-les sur la plaque en laissant un espace pour le poisson. Arrosez le tout d'huile, salez et poivrez.
3. Faites 3 ou 4 incisions sur les côtés du poisson. Garnissez l'intérieur avec de l'ail écrasé et de l'aneth frais.
4. Déposez le poisson au centre des légumes. Enfournerez pendant environ 40 minutes, en retournant les ingrédients à mi-cuisson, jusqu'à ce que la chair du poisson se détache facilement à la fourchette.



DIFFICULTÉ
FACILE



PRÉPARATION
50 MIN



CUISSON
40 MIN



NB DE PERS.
4