

# Sole meunière aux herbes folles et artichauts



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
26375	Sole entière 300/350 g	10 Pièce
	Quartiers d'artichaut	600 Gramme
277403	Tomates confites 1 kg Bon&Engagé	250 Gramme
291450	Beurre doux bloc 82% MG 5 kg	PM
	Herbes : aneth, coriandre, ciboulette, menthe	PM
	Farine	PM
	Jus de citron	PM
	Huile d'olive	PM
	Poivre de Kampot	PM

## Etapas de préparation

- 1 Après décongélation préalable de la sole pendant 24h à 0+3°C, l'ébarber. Prélever la peau noire et gratter la peau blanche
- 2 Fariner délicatement la sole dans un mélange de farine salé et poivré. Enlever l'excédent de farine sur la sole
- 3 Dans une poêle, dans un mélange d'huile d'olive et de beurre, saisir la sole des deux côtés jusqu'à coloration. Finir la cuisson au four à 170°C pendant 20 minutes
- 4 Dans une poêle, faire revenir les tomates et artichauts pendant 20 minutes. Ajouter le mélange d'herbes folles. Assaisonner et réserver
- 5 Dans le même récipient de cuisson, déglacer la sole au beurre. Ajouter le mélange d'herbes aromatiques. Finir avec le jus de citron.