

Sole en croûte

Préparation **10 minutes**

Cuisson **10 minutes**

Portions **4**

Coût (portion) **1,93 \$**

Conservation **Environ 3 jours au réfrigérateur.
Se congèle.**

Instruments **Planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, plaque à pâtisserie, papier parchemin, 2 petits bols, cuillère.**



Ingrédients



400-450g
(1 emballage de 400g
ou ½ emballage de 907g)
de **filets de sole surgelés**,
décongelés et épongés



60 ml (¼ tasse)
de **mayonnaise**



5 ml (1 c. à thé)
de **paprika**



Sel et poivre
au goût



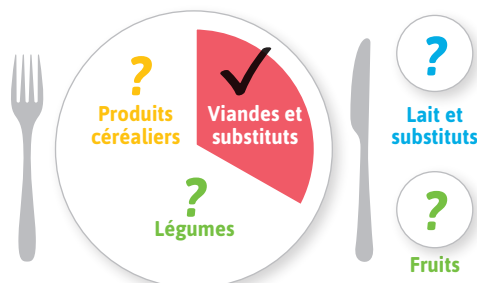
80 ml (⅓ tasse)
de **chapelure**

*ON PEUT REMPLACER
PAR 60 ML (¼ TASSE)
DE GRAINES DE SESAME
OU AUTRES NOIX HACHÉES.
IL EST AUSSI POSSIBLE
DE NE PAS METTRE
CET INGREDIENT.*



125 ml (½ tasse, soit
environ ½ sac de 100g)
d'**amandes effilées**

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette




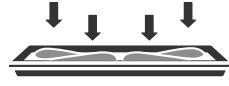



On l'accompagne :

? de produit céréalier (ex. riz ou couscous)

? de légumes au choix (ex. salade ou légumes cuits) et d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1	Placer la grille dans le haut du four et préchauffer le four à 210°C (425°F).	
2	Sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin, déposer les filets de sole éponnés côte à côte.	
3	Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise , le paprika , le sel et le poivre .	
4	Étendre une petite couche de cette mayonnaise sur le dessus de chacun des filets.	
5	Dans un autre petit bol, mélanger la chapelure et les amandes .	
6	Presser ce mélange de chapelure sur le dessus des filets avec les doigts.	
7	Cuire au four environ 10 minutes, selon l'épaisseur des filets, jusqu'à ce qu'ils soient cuits et que la garniture ait légèrement coloré. Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer les accompagnements.	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal