

Sole à la sauce tartare

Préparation	10 minutes
Cuisson	10 minutes
Portions	4
Coût (portion)	1,68 \$
Conservation	Environ 2-3 jours au réfrigérateur.
Instruments	Tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, plaque à pâtisserie, papier parchemin (ou de l'huile), papier essuie-tout, cuillère, petit bol, fourchette.



Ingrédients



400g (1 paquet) de **filets de sole** surgelés, décongelés



45 ml (3 c. à soupe) de **beurre** ou de margarine, fondu (divisé: 30 ml [2 c. à soupe] + 15 ml [1 c. à soupe])



Sel et poivre au goût



60 ml (¼ tasse) de **mayonnaise**

ON PEUT REMPLACER LE YOGOURT PAR LA MÊME QUANTITÉ DE MAYONNAISE.



60 ml (¼ tasse) de **yogourt nature**



30 ml (2 c. à soupe) de **relish**

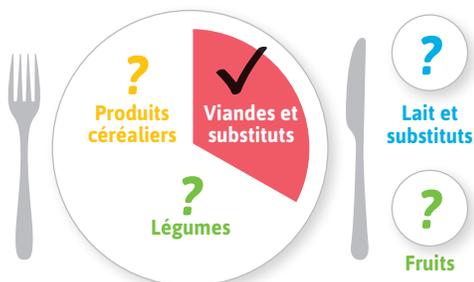


30 ml (2 c. à soupe) de **cornichons à l'aneth** hachés finement



1 ml (¼ c. à thé) de **vinaigre de cidre**

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



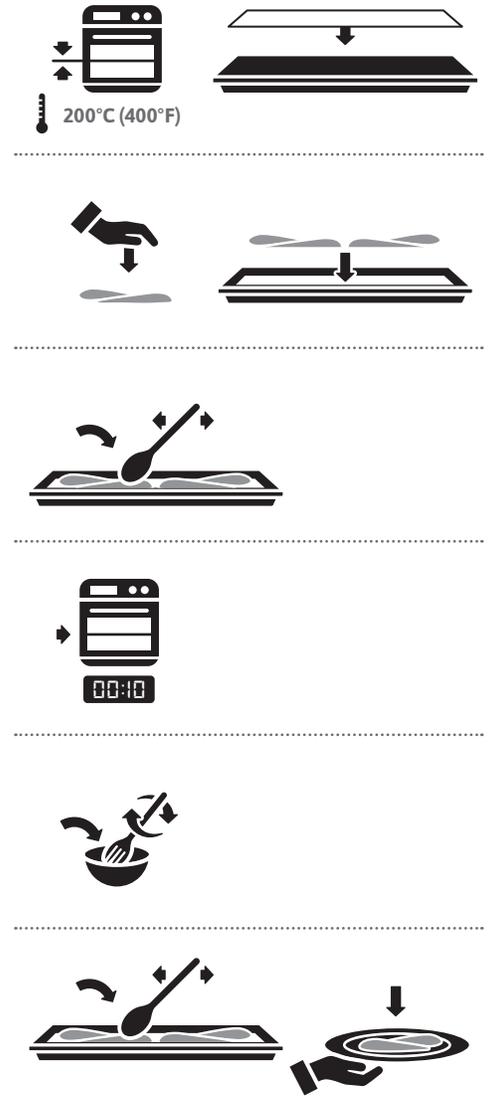
Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'un produit céréalier (ex. riz ou couscous)
- ? de légumes (ex. légumes cuits) et d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

- 1** Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200°C (400°F). Huiler une plaque à pâtisserie ou recouvrir la plaque de papier parchemin.
Astuce : Comme la recette ne prend pas beaucoup de temps de préparation, prévoyez vos accompagnements à l'avance.
- 2** Éponger les **filets de sole** et les déposer sur la plaque.
Variante : Cette recette peut se faire avec différents poissons, n'hésitez pas à les varier.
- 3** Étendre 30 ml (2 c. à soupe) de **beurre fondu** à l'aide d'une cuillère sur les filets de poisson, puis **saler** et **poivrer**.
- 4** Cuire au four environ 9-10 minutes, jusqu'à ce que la chair soit cuite et le dessus légèrement doré.
- 5** Pendant la cuisson, préparer la sauce tartare en mélangeant dans un petit bol avec une fourchette la **mayonnaise**, le **yogourt**, la **relish**, les **cornichons** et le **vinaigre**. **Saler** et **poivrer** au goût.
- 6** Répartir le reste du **beurre fondu** (15 ml [1 c. à soupe]) sur les filets de sole cuits et servir avec la sauce tartare.



Ma note ★ ★ ★

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

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca

