

Sole sauce à l'orange

Préparation	10 minutes
Cuisson	25 minutes
Portions	4
Coût (portion)	1,83 \$
Conservation	Environ 2-3 jours au réfrigérateur.
Instruments	Tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, râpe fine, petit bol, plaque à pâtisserie, papier parchemin (ou de l'huile), grande poêle avec couvercle, cuillère de bois.



Ingrédients



5 ml (1 c. à thé)
d'huile de canola



1 petit **oignon jaune** haché
(environ 125 ml / ½ tasse)



1 gousse d'**ail**
hachée



5 ml (1 c. à thé) de
moutarde en poudre



1 ml (¼ c. à thé)
d'**origan séché**



375 ml (1½ tasse)
de **jus d'orange**



Sel et poivre
au goût

*CETTE RECETTE
PEUT SE FAIRE AVEC
DIFFÉRENTS POISSONS,
N'HÉSITEZ PAS
À LES VARIER.*



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



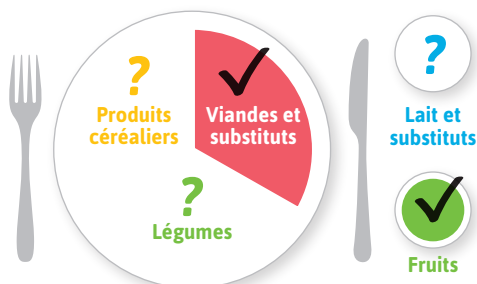
15 ml (1 c. à soupe)
de **fécule de maïs**, diluée
dans un peu d'eau froide
(environ 30 ml [2 c. à soupe])



1 **orange**, zestée (garder
le zeste dans un petit
bol) et pelée à vif
et tranchée

*POUR PELER UNE ORANGE À VIF, ON COUPE
UNE TRANCHE DE PELURE SUR LE DESSUS
ET LE DESSOUS DE L'ORANGE. ENSUITE,
ON RETIRE LA PELURE DE L'ORANGE
À L'AIDE D'UN COUTEAU POUR
CONSERVER QUE LA CHAIR.*

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



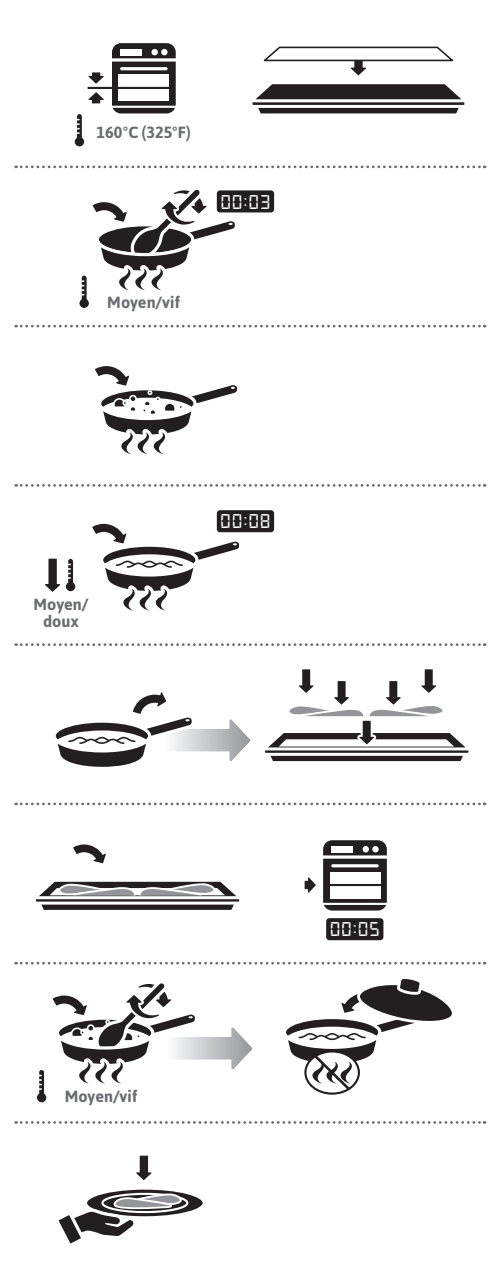
Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

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

Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 160°C (325°F). Huiler une plaque à pâtisserie ou recouvrir la plaque de papier parchemin.
- 2 Dans une grande poêle à couvercle, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif et faire revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes.
- 3 Ajouter la **moutarde**, l'**origan**, le **jus d'orange**, le **sel** et le **poivre**. Porter à ébullition.
- 4 Baisser le feu afin que le liquide frémisses et y plonger les **filets de sole**. Laisser cuire le poisson 5-8 minutes ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus translucide.
Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.
- 5 Retirer les **filets** de la poêle et les déposer délicatement sur la plaque, sans les briser. Ajouter les **zestes d'orange** sur les filets.
- 6 Ajouter les **tranches d'orange** pelée à vif sur la plaque autour du poisson et cuire au four environ 5 minutes, pour réchauffer les oranges et finir la cuisson du poisson.
- 7 Pendant ce temps, ajouter la **fécule diluée** à la sauce dans la poêle, porter à ébullition et brasser jusqu'à ce que la sauce épaississe. Mettre de côté, avec le couvercle pour garder la chaleur.
- 8 Servir la sauce sur les filets de sole avec une ou deux tranches d'orange.
Astuce : Délicieux avec un accompagnement de riz.



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

