

## 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



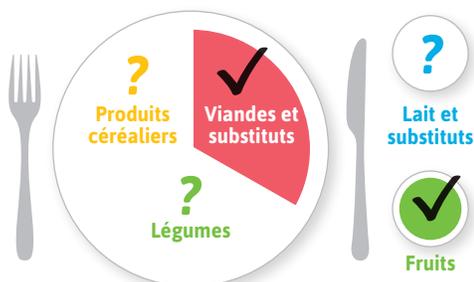
15 ml (1 c. à soupe)  
de **fécule de maïs**, diluée  
dans un peu d'eau froide  
(environ 30 ml [2 c. à soupe])



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)



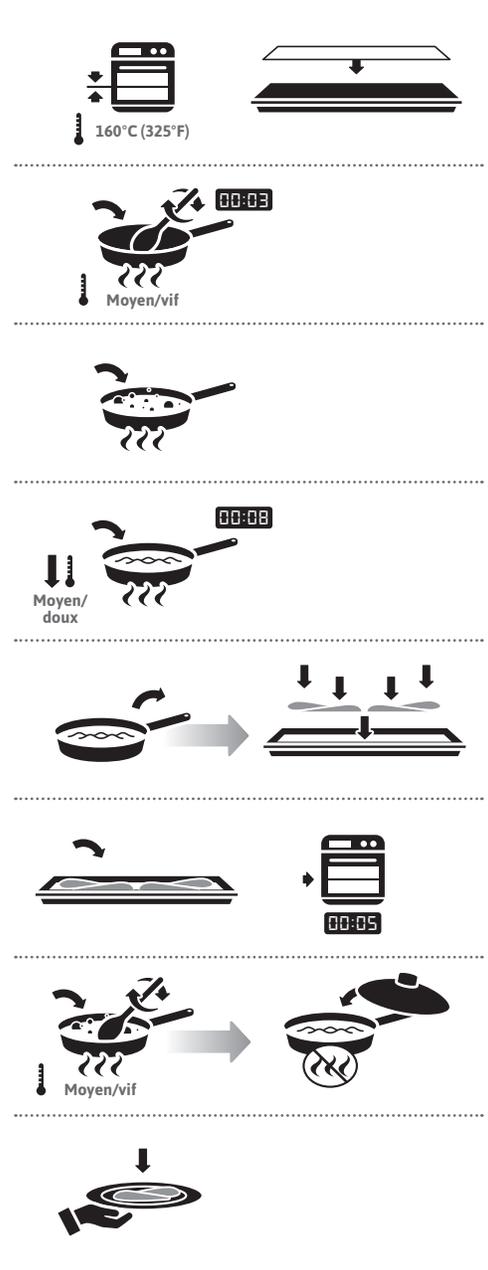
## Équilibre nutritionnel de l'assiette

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](http://fondationolo.ca)

