

Plat principal

Portions : 4

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 6 mois

Sole à la grecque



1 boîte (398 ml)
de **sauce tomate**

Vous pouvez aussi prendre la moitié de [notre recette de sauce tomate](#).



5 ml (1 c. à thé)
d'**origan séché**



2,5 ml (½ c. à thé)
de **cannelle moulue**



Sel, poivre et sauce piquante de type Tabasco, au goût



400 g de **filets de sole surgelés**

Vous pouvez faire cette recette avec n'importe quel poisson.



1 **oignon jaune**, pelé dont une moitié coupée en lanières et l'autre hachée



20 ml (4 c. à thé)
d'**huile de canola**



250 ml (1 tasse)
de **riz sec**



150 g d'**épinards hachés surgelés**, décongelés et égouttés

Décongelez-les au micro-ondes 1 minute et pressez-les avec une fourchette pour en faire sortir toute l'eau.

On l'accompagne :

- + d'un légume (ex. : petits pois, brocolis)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 200°C (400°F).
 - 2 Dans le moule rectangulaire, mélanger à la cuillère en bois la **sauce tomate**, l'**origan**, la **cannelle**, le **sel**, le **poivre** et la **sauce piquante**.
 - 3 Déposer les **filets de sole surgelés** dans la sauce tomate.
 - 4 Étaler les **lanières d'oignon** sur le poisson et répartir **10 ml (2 c. à thé) d'huile** sur les oignons. Cuire au four jusqu'à ce que la chair du poisson se détache facilement à la fourchette, environ 20 minutes.
 - 5 Pendant ce temps, dans une grande casserole à feu moyen-vif, cuire l'**oignon haché** dans **10 ml (2 c. à thé) d'huile** 3 minutes.
 - 6 Dans une petite casserole, cuire le **riz** selon les indications sur l'emballage.
- Astuce:** Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.
- 7 Lorsque le riz est cuit, ajouter les **épinards** et mélanger pour bien les réchauffer. Servir le poisson sur le riz.

Variante: Pour plus de saveur, ajoutez du zeste et du jus de citron sur le poisson.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients dans le moule rectangulaire

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

Assurez-vous qu'il n'y a plus d'arête lorsque vous offrez du poisson à votre tout-petit.