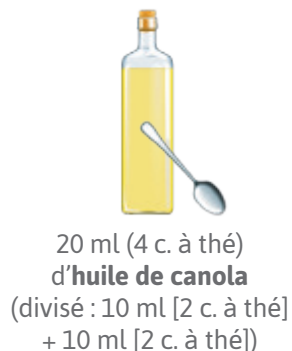
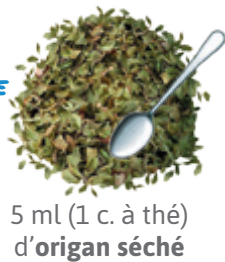


Sole à la grecque

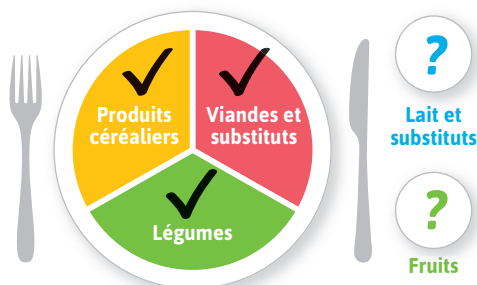
Préparation	20 minutes
Cuisson	40 minutes
Portions	4
Coût (portion)	2,50 \$
Conservation	2-3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, grand chaudron, cuillère de bois, moule à cuisson de 23 x 33 cm (9 x 13 po).



Ingrédients



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









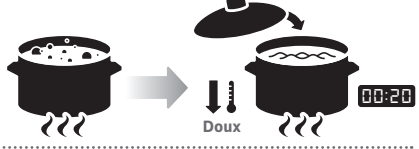

Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? d'un légume (ex. légumes verts) pour compléter la portion et d'un fruit

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

Préparation

<p>1 Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 200°C (400°F).</p>	
<p>2 Dans un moule à cuisson de 23 x 33 cm (9 x 13 po), mélanger la sauce tomate, l'origan, la cannelle, le sel, le poivre et la sauce piquante.</p>	
<p>3 Déposer délicatement les filets de sole dans la sauce tomate.</p>	
<p>4 Étaler l'oignon en lanières sur le dessus du plat et répartir 10 ml (2 c. à thé) d'huile. Cuire au four environ 30 minutes, jusqu'à ce que la chair se détache facilement.</p>	
<p>5 Pendant ce temps, dans un grand chaudron à feu moyen-vif, chauffer 10 ml (2 c. à thé) d'huile et faire revenir l'oignon haché environ 2 minutes. Saler et poivrer.</p>	
<p>6 Ajouter le riz et l'eau. Mélanger.</p>	
<p>7 Porter à ébullition et baisser le feu à doux. Couvrir et laisser cuire environ 20 minutes. Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.</p>	
<p>8 Ajouter les épinards et mélanger pour bien réchauffer. Astuce : Le riz aux épinards sera prêt en même temps que le poisson! Variante : Pour plus de saveurs, on peut ajouter du zeste et du jus de citron.</p>	

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

