

Plat principal

Portions : 4

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Ne se congèle pas



Sole sauce à l'orange



15 ml (1 c. à table)
d'**huile de canola**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



1 gousse d'**ail**,
pelée et hachée



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



1 ml (¼ c. à thé)
d'**origan séché**



375 ml (1 ½ tasse)
de **jus d'orange**



Sel et poivre,
au goût



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



400 g de **filets de sole**
surgelés, dégelés
et éponnés

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



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

Pour peler une orange à vif, coupez d'abord une tranche de pelure sur le dessus et le dessous de l'orange. Ensuite, retirez la pelure de l'orange à l'aide d'un couteau pour conserver uniquement la chair.

On l'accompagne :

- + de produits céréaliers (ex. : riz)
- + de légumes au choix (ex. : salade)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 160°C (325°F). Huiler une plaque de cuisson ou recouvrir la plaque de papier parchemin.
- 2 Dans une grande poêle à feu moyen-vif, cuire l'**oignon** et l'**ail** dans l'**huile** 3 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois de temps en temps.
- 3 Ajouter la **moutarde**, l'**origan**, le **jus d'orange**, le **sel** et le **poivre**, puis mélanger.
- 4 Faire bouillir, puis baisser à feu moyen-doux. Le liquide doit à peine bouillonner. Ajouter les **filets de sole** et cuire 8 minutes.

Astuce: Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.

- 5 Retirer les **filets** de la poêle à l'aide d'une spatule et les déposer délicatement sur la plaque. Ajouter les **zestes d'orange** sur les filets et placer les **tranches d'orange** pelée à vif sur la plaque autour du poisson.
- 6 Cuire au four environ 5 minutes pour réchauffer les oranges et finir la cuisson du poisson. Le poisson sera cuit lorsque sa chair se détachera facilement à la fourchette.
- 7 Pendant ce temps, ajouter la **fécule diluée** à la sauce dans la poêle. Faire bouillir et mélanger jusqu'à ce que la sauce épaississe. Éteindre le feu. Mettre le couvercle, puis mettre de côté pour garder la chaleur.
- 8 Servir la sauce sur les filets de sole avec une ou deux tranches d'orange.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Placer les tranches d'orange sur la plaque

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Diluer la fécule de maïs dans l'eau
- Remplir la tasse 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.