

## Plat principal

**Portions:** 4

**Préparation:** 5 minutes

**Cuisson:** 10 minutes

**Conservation:**

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Ne se congèle pas



# Sole à la sauce tartare



400 g de **filets de sole surgelés**, décongelés et épongés



30 ml (2 c. à soupe) de **beurre** ou de margarine, fondu



**Sel et poivre,** au goût



60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de **mayonnaise**



60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de **yogourt nature**

**Vous pouvez le remplacer par la même quantité de mayonnaise.**

**Vous pouvez faire fondre le beurre ou la margarine dans un bol au micro-ondes. Commencer par 10 secondes à la fois et mélanger.**



60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de **relish**

**Vous pouvez la remplacer par des cornichons à l'aneth hachés finement.**

## On l'accompagne:

- + d'un produit céréalier (ex.: riz ou couscous)
- + de légumes (ex.: légumes cuits)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

# Préparation

- Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Huiler une plaque de cuisson ou recouvrir la plaque de papier parchemin.

**Astuce:** Comme la recette ne prend pas beaucoup de temps à faire, préparez vos accompagnements à l'avance.

- Éponger les **filets de sole** à l'aide d'un papier essuie-tout, puis les déposer sur la plaque.
- Étendre le **beurre** fondu avec une cuillère sur les **filets de sole**, puis **saler** et **poivrer** au goût.
- Cuire au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette.
- Pendant ce temps, préparer la sauce tartare en mélangeant dans un petit bol la **mayonnaise**, la **yogourt** et la **relish**.
- Servir les filets de sole cuits avec la sauce tartare

## Participation de l'enfant

### 1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients de la sauce

### 2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses et la cuillère 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.