

## Plat principal

**Portions :** 4

**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** 10 minutes

**Conservation :**

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



# Sole en croûte



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

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



60 ml (¼ tasse) de **mayonnaise**



80 ml (1/3 tasse) de **chapelure**



125 ml (½ tasse) d'**amandes tranchées** (environ la moitié d'un sac de 100 g)

**Vous pouvez les remplacer par 60 ml (¼ tasse) de graines de sésame ou d'autres noix hachées.**

### On l'accompagne :

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

## Préparation

- 1** Placer la grille au haut du four et préchauffer le four à 220°C (425°F). Huiler une plaque de cuisson ou recouvrir la plaque de papier parchemin.
- 2** Déposer les **filets de sole** côte à côte sur la plaque et étendre une petite couche de **mayonnaise** sur le dessus de chaque filet.
- 3** Dans un petit bol, mélanger à la main la **chapelure** et les **amandes**, puis répartir ce mélange sur le dessus des filets. Presser avec vos mains.
- 4** Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se détache facilement.

**Astuce:** Profitez du temps de cuisson pour préparer les accompagnements.

### Participation de l'enfant

#### 1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

#### 2 ans et +

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

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

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