

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Roulés de sole et ses petits légumes



Imprimer



Commenter

Préparation: **20**

Ingrédients

2

- 2 jolies soles (pour 4 roulés par personne)
- 1 oignon émincé
- 1 poireau émincé
- 1 patate douce en rondelles
- 2 carottes entières
- Persil ciselé

1. - Lever les filets de sole
2. - Mettre l'eau à chauffer
3. - Faire cuire, dans le panier vapeur, les légumes en incorporant progressivement chaque légume en fonction du temps de cuisson, puis les garder au chaud
4. - Faire cuire les petits roulés de sole 5 mn, en même temps que le bol de sauce avec l'échalote

Un repas léger et délicat avec des filets de sole fraîchement pêchés

Vous allez aussi aimer ...

Pain au sarrasin

Compote de fraise, myrtille et patate douce

Terrine de saumon

Steak végétal d'aubergine

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)