

## Sole en croûte

Préparation	10 minutes
Cuisson	10 minutes
Portions	4
Coût (portion)	2,23 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, plaque à pâtisserie, papier parchemin, 2 petits bols, cuillère.



## Ingrédients



400-450g  
(1 emballage de 400g  
ou ½ emballage de 907g)  
de **filets de sole surgelés**,  
décongelés et épongés



60 ml (¼ tasse)  
de **mayonnaise**



5 ml (1 c. à thé)  
de **paprika**



**Sel et poivre**  
au goût



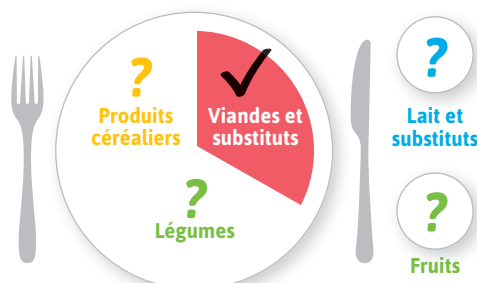
80 ml (1/3 de tasse)  
de **chapelure**

*ON PEUT REMPLACER  
PAR 60 ML (¼ TASSE)  
DE GRAINES DE SÉSAME  
OU AUTRES NOIX HACHÉES.  
IL EST AUSSI POSSIBLE  
DE NE PAS METTRE  
CET INGRÉDIENT.*



125 ml (½ tasse, soit  
environ ½ petit sac de  
100g) d'**amandes effilées**

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


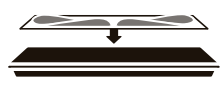



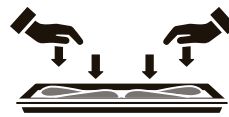



## Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? de produit céréalier (riz)
- ? d'une salade ou de légumes et d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie au repas ou au dessert.

# Préparation

1	Placer la grille dans le haut du four et préchauffer le four à 210°C (425°F).	
2	Sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin, déposer les <b>filets de sole</b> éponnés côte à côte.	
3	Dans un petit bol, mélanger la <b>mayonnaise</b> , le <b>paprika</b> , le <b>sel</b> et le <b>poivre</b> .	
4	Étendre une petite couche de cette <b>mayonnaise</b> sur le dessus de chacun des filets.	
5	Dans un autre petit bol, mélanger la <b>chapelure</b> et les <b>amandes</b> .	
6	Presser ce <b>mélange de chapelure</b> sur le dessus des filets avec les doigts.	
7	Cuire au four environ 10 minutes, selon l'épaisseur des filets, jusqu'à ce qu'ils soient cuits et que la garniture ait légèrement coloré.	

Ma note ★ ★ ★

---



---



---

Recette originale développée par Extenso.