

Recette



Filet de sole

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minute

INGRÉDIENTS :

Filet de sol

1/3 tasse de farine

Au goût persil, sel d'oignon

PRÉPARATION :

- Dans un sac pour congélation ou autre grand sac transparent.
- Mettre de la farine, du persil, du sel d'oignon.
- Tremper les filets de sole pour bien recouvrir du mélange.
- Cuire dans un poêlon enduit de beurre ou de Pam

