



## Médailles de sole à l'aneth

Une recette de Lucullent ! Testé (et mangé) pour vous...

---

## Médailles de sole à l'aneth

---

Quantité : pour 4 personnes - Préparation : 10 minutes - Cuisson : 10 minutes - Durée totale : 20 minutes

---

### Ingrédients

- 1 kg de médaillons de sole
  - 40 cl de crème fraîche
  - 8 petites tomates
  - 2 citrons verts
  - 1 cuillère à soupe d'aneth frais ou séché
  - Sel et poivre
- 

### Préparation

1. Rincer et découper les tomates en petits cubes.
  2. Presser les citrons.
  3. Disposer les médaillons dans une casserole ou une sauteuse.
  4. Rajouter les tomates, la crème fraîche, le jus des citrons verts et l'aneth. Saler et poivrer.
  5. Porter à ébullition et laisser cuire dans la sauce frémissante pendant 10 minutes.
- 

### Remarques ou suggestions

- N'importe quel poisson blanc peut convenir à cette recette. Pour un poisson à cuisson plus longue, n'incorporer les tomates à la préparation que 10 minutes avant la fin du temps de cuisson du poisson.

*Publié par Lucullent le 12 février 2010. Dernière modification le 30 octobre 2012.*