



Médallions de sole à l'aneth

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

Une recette très rapide à confectionner, à adapter à n'importe quel poisson blanc, et dans laquelle les tomates à peine cuites apportent une note fraîche et acidulée.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 10 min - Cuisson: 10 min - Durée: 20 min

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
- 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.

Ingrédient original

- Aneth