



# SOLES MEUNIÈRES

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 belles soles de 400g chacune, vidée mais avec leur peau
- 2 cuillères à soupe de farine complète
- 1 citron
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre

## PRÉPARATION

1.
  - Farinez légèrement les soles. Faites-les cuire 8 min à la poêle, dans 4 cuillères à soupe d'huile, en les tournant délicatement à mi-cuisson.
2.
  - Retirez la peau et levez les filets. Déposez-les sur les assiettes préchauffées et arrosez les d'un filet de jus de citron et du reste d'huile d'olive.
  - Parsemez d'un peu de fleur de sel et donnez un bon tour de moulin à poivre.
  - Décorez avec des rondelles de citron et accompagnez de pommes de terre vapeur.

**TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN**  
**CUISSON : 8 MIN**

