

Filets de sole à la méditerranéenne



Voyagez au cœur de la Méditerranée avec nos succulents Filets de Sole à la Méditerranéenne. Dégustez une symphonie de saveurs dans ce plat sain et délectable de poisson.

Préparation 20 min

Cuisson 12 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 320

Lipides 11

Glucides 9

Fibres 3

Protéines 29

Sodium 640

Ingrédients

Pour le poisson

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 300 g (? lb) de sole (environ 4 filets)
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

- 5 ml (1 c. à thé) de pesto au basilic
- Sel et poivre

Pour l'accompagnement

- 2 courgettes coupées en forme de nouilles
- 125 ml (½ tasse) de tomates cerises coupées en deux
- 10 olives kalamata entières dénoyautées
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 10 ml (2 c. à thé) de pesto au basilic
- 5 ml d'ail haché
- Sel et poivre
- Quelques feuilles de basilic et/ou persil italien frais hachées (facultatif)

Note : Si vous n'avez pas l'outil spécifique pour faire des nouilles de courgettes, utilisez un économe afin de trancher de minces lanières de la courgette sur la longueur. Coupez ensuite chaque lanière de courgette en 3 parties égales à l'aide d'un couteau pour former des rubans plus minces.

Préparation

1. Dans une grande casserole chauffée à feu moyen-élevé, verser un filet d'huile d'olive puis faire dorer l'ail haché durant 1 ou 2 minutes.
2. Déposer les filets de sole dans la casserole et faire griller d'un premier côté durant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Au moment de tourner les filets, arroser de jus de citron et les badigeonner de pesto, puis poursuivre la cuisson durant environ 5 minutes. Lorsqu'ils sont dorés, retirer les filets de la casserole. Réserver.
4. Dans la même casserole à feu élevé, déposer les nouilles de courgettes, les tomates cerises, les olives, le jus de citron, le pesto et l'ail et faire cuire durant 2 minutes.
5. Pour servir, diviser les nouilles de courgettes dans deux assiettes et déposer les filets de sole sur le dessus. Saler et poivrer, puis garnir de quelques feuilles de basilic frais et/ou de persil frais, si désiré.



Katrina Daigle – Nutritionniste Diététiste à Ottawa
Nutritionniste Diététiste à Ottawa, Kanata