

Filet de sole sur lit d'orge et edamames



Savourez le goût délicat de la sole, associé à l'orge aux notes de noisette et aux edamames tendres, pour un plat sain et délicieux. Essayez-le dès aujourd'hui pour une expérience gastronomique.

Préparation 15 min

Cuisson 35 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 280

Lipides 3

Glucides 32

Fibres 7

Protéines 33

Sodium 750

Ingrédients

Pour l'orge :

- Huile végétale en aérosol (de type PAM)
- 3 oignons verts, hachés finement
- 250 ml (1 tasse) d'orge perlé, rincé et égoutté
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet réduit en sel

- 167 ml (? tasse) d'edamames écossés
- 30 ml (2 c. à soupe) de levure alimentaire en flocons

Pour le poisson :

- 800 g (1 ¾ lb) de filets de sole, frais ou surgelés, décongelés
- 15 ml (1 c. à soupe) de miso brun
- 60 ml (¼ tasse) d'eau chaude
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de lime
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 5 ml (1 c. à thé) de thym
- 2.5 ml (½ c. à thé) de sriracha ou autre sauce piquante au choix (facultatif)

Accompagnement :

- 750 ml (3 tasses) de chou-fleur, en petits fleurons
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375 °F). Deux grilles seront utilisées pour cette recette : prévoyez donc suffisamment d'espace entre deux grilles du four pour y insérer une plaque à cuisson.
2. Faire chauffer une casserole à feu moyen et vaporiser le fond d'un peu d'huile en aérosol. Ajouter les oignons verts et cuire 1 minute en remuant. Puis, ajouter l'orge et remuer constamment pendant 1 à 2 minutes.
3. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter 25 minutes.
4. Pendant ce temps, préparer deux plaques à cuisson tapissées de papier parchemin. Sur la première, étendre les filets de sole. Sur la deuxième, étendre les choux-fleurs et les assaisonner de sel et poivre.
5. Dans un petit bol, mélanger tout le reste des ingrédients pour le poisson. Verser sur les filets de sole (ou l'étendre avec un pinceau).
6. Mettre au four, sur la grille du haut, la plaque contenant le poisson. Sur la grille du bas, déposer la plaque contenant les choux-fleurs. Cuire pendant 15 minutes.
7. Au terme des 25 minutes de cuisson de l'orge, ou jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide, incorporer les edamames. Couvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le liquide soit complètement évaporé. Retirer du feu.
8. Laisser reposer le tout 5 minutes, puis servir le poisson et les choux-fleurs sur un lit d'orge.

Notes

Se conserve 3 à 4 jours au réfrigérateur. Si conservé séparément, l'orge se conserve jusqu'à un mois au congélateur, tandis que le poisson s'y conserve 2 à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec