

les recettes d'Alice

Nids de fines pâtes à la sole



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



15 minutes



facile

Ingrédients

600 gr de filets de sole
1 carotte
400 gr de pâtes
1 échalote
bouquet de persil

2 c à s d'huile d'olive
3 citrons verts
75 gr de crème fraîche
30 gr de beurre
12 cl de vin blanc

Matériel nécessaire

1 zesteur 1 sauteuse

Préparation et réalisation

- 1- Rincer un citron et prélever le zeste. Eplucher la carotte et l'échalote et les émincer.
- 2- Hacher le persil.
- 3- Dans une sauteuse faire fondre le beurre et ajouter les légumes, cuire 5 min sans coloration. Verser le vin blanc puis ajouter les filets de sole et cuire 2 min. Ajouter le persil, la crème, le jus des citrons et les zestes. Assaisonner, laisser cuire 5 min.
- 4- Cuire les pâtes fraîches 3 min et les égoutter.

Conseils et astuces

Dans les assiettes dresser un nid de pâte puis recouvrir de filets de sole et de sauce.

Alice Délice

