

# les recettes d'Alice

## Filets de soles aux herbes



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



15 minutes



facile

### Ingrédients

8 filets de sole  
5 œufs, 5 cl de lait  
2 gousses d'ail  
80 gr de beurre  
60 gr de câpres

1 c à c de vinaigre  
150 gr de chapelure  
20 cl de fumet  
2 c à s de persil, thym, basilic  
2 c à s de crème fraîche

### Matériel nécessaire

1 cul de poule      1 fouet ballon

### Préparation et réalisation

1- Hacher finement l'ail et 1 c à s de câpres. Etaler les filets de soles, les assaisonner et les enduire du mélange, les rouler et faire tenir avec des pics en bois.  
2- Mélanger la chapelure avec le mélange d'herbes hachées. Fouetter 2 œufs entiers avec le lait, assaisonner. Passer les filets roulés dans l'œuf puis dans la chapelure et les faire dorer à la poêle 10 min avec le beurre.  
3- Au bain-marie fouetter les jaunes et le vinaigre, faire épaissir, incorporer la crème puis le fumet tiède tout en fouettant. Ajouter les câpres.

### Conseils et astuces

Penser à enlever les pics avant de servir.

Alice Délice

