

Filet de sole aux poivrons

Un soir de flemme ! ? Après un rapide tour du congélateur, je tombe sur deux filets de sole ... et, dans le frigo, un peu de poivron et quelques oignons ! Pas besoin de beaucoup plus pour faire un bon petit plat. On accompagne le tout d'un riz blanc et d'une salade verte avec une bonne vinaigrette ... et le repas est fait...

Pour 2 personnes · Préparation 10 min · Cuisson 10 min · Facile · France

Les ingrédients

2	sole
0,5	Poivron vert
0,5	oignon nouveau
20 g	Beurre
	Sel
	poivre
	Piment d'Espelette

La marche à suivre

1. Commencer par enlever la peau des soles si ce n'est pas déjà fait. C'est sans doute l'étape la plus délicate ! Une fois cette étape passée, enlever la tête et la queue, puis rincer les soles à l'eau fraîche. Et voilà, le plus compliqué est fait ! ?
Durée : 5 min
2. Découper en brunoise votre poivron et votre oignon nouveau. Plus c'est fin, mieux c'est !
Durée : 5 min
3. Commencer par faire revenir vos filets dans un tout petit peu d'huile, juste le temps d'obtenir une légère coloration.
Durée : 3 min
4. Ajouter ensuite les morceaux de beurre pour rendre tout cela un peu plus gourmand ! ?
5. Terminez en ajoutant votre brunoise de légumes, puis laissez revenir le tout quelques minutes. Cela va aller assez vite, car il faut garder du croquant aux légumes !
Durée : 4 min
6. Servez l'ensemble avec un peu de riz blanc et un filet de jus de citron. Simple, rapide et efficace... exactement ce qu'on attend d'un soir de flemme ! ?

L'astuce

Pour retirer facilement la peau des soles, faites d'abord une petite entaille au couteau au niveau de la queue du poisson, puis décollez un peu la peau à la main. Munissez-vous ensuite d'une feuille de papier absorbant : ça évite que la peau vous glisse entre les doigts comme une savonnette sous la douche. Maintenez bien le poisson à plat (il ne va pas s'enfuir, mais on ne sait jamais), puis tirez la peau d'un geste franc sur toute la longueur. Et voilà, votre sole est toute nue, et elle n'a même pas eu le temps de rougir !