

Facile à cuisiner

Sole à la sauce béchamel d'orange

art_00053



Conseils & idées

Pour mieux savourer le goût doux de l'orange, il faut préparer le jus au dernier moment avec des oranges fraîches. Si on prépare la sauce avec du jus en brick, le résultat sera une sauce amère presque sans goût d'orange.

Ingrédients pour 4 personnes:

4 soles
200 ml de jus d'orange
15 g de farine + pour panner le poisson
50 g de beurre
sel
poivre

Préparation: 15'
Repos: 0'
Cuisson: 10'
Coût: moyen
Difficulté: facile

Préparation



1. Dans une petite casserole, faites fondre 10 g de beurre.



2. Ajoutez les 15 g de farine et ensuite bien mélanger.



3. Délayez avec le jus d'orange, et laissez cuire la sauce 5' jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir.



4. Salez et poivrez les soles sans la peau.



5. Recouvrez-les avec de la farine. Faites-les cuire dans une poêle avec 40 g de beurre fondu, pendant 4' à 5' de chaque côté.



6. Nappez les soles avec la sauce. Servez bien chaud.