

Après des excès, un repas allégé



Ingrédients :

3 filets de soles par personnes

500 g d'épinards frais

2 cas de crème fraîche

Sel poivre

Jus monin aux épinards.

Cuire les épinards à peine 5 mn et ajouter la crème sel et poivre.

Poser une cas d'épinard sur chaque filet de sol et rouler, faire tenir avec un cure dent.

Passer au four 8 mn a 200 °

Pendant ce temps cuire les pommes de terre en rondelles à la vapeur,

Ajouter dans la sauce rendue des soles un peu de jus monin et servir avec une salade



Imprimer la recette