



ROULÉS DE FILETS DE SOLE AUX ASPERGES

PARMESAN ET ESTRAGON

4 personnes | 50 MIN | NIVEAU 



PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Couper l'extrémité dure et fibreuse des asperges. Dans le sens horizontal, couper la botte d'asperges en deux.
- Faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter l'huile, l'ail, les herbes salées, les asperges, le poivre et faire revenir quelques secondes. Ajouter le sirop d'érable et remuer environ 1 minute.
- Retirer les asperges de la poêle et les déposer dans une assiette, en s'assurant de laisser le liquide de cuisson à l'intérieur de la poêle. Dans cette dernière, ajouter le jus de citron et mélanger. Réserver.
- Garnir le centre de chacun des filets de sole avec les asperges, l'estragon et le fromage. Rouler chaque filet autour des asperges et fixer le tout à l'aide d'un petit bâton à brochette.
- Répartir le liquide de cuisson des asperges sur les filets et enfourner pour environ 10 minutes.
- À déguster avec un riz basmati et/ou une salade.

Recette & photo réalisées par Mitsoumagazine



La liste de courses

INGRÉDIENTS

1 botte d'asperges
 1 c. à soupe de beurre
 1 filet d'huile d'olive extra-vierge
 2 gousses d'ail, pelées et émincées
 1 + ½ c. à thé d'herbes de Provence
 1 c. à soupe de sirop d'érable
 Le jus de 1 citron
 8 filets de sole
 Quelques tiges d'estragon frais
 1 tasse de Parmesan râpé
 Bâtons pour brochettes

Les Janelles

www.les-janelles.com

