

## Soles farcies

Pour 4 personnes.

4 soldes de 250 g chacune, 120 g de beurre, 2 c à soupe de persil haché, 100 g de mie de pain rassis, 100 g de champignons, 6 échalotes, sel, poivre, farine, une gousse d'ail, ½ verre de vin blanc sec, ½ jus de citron.

Préparation : 20 mn

Cuisson : 25 mn

Retirer les deux peaux des soles.

Assaisonner et fariner.

Hacher les champignons nettoyés et lavés avec 4 échalotes et l'ail. Faire revenir ce hachis avec 40 g de beurre et une c à soupe d'huile sans laisser colorer, ajouter la mie de pain et le persil haché. Assaisonner et mélanger quelques instants à feu vif.

Faire dorer les soles dans une grande poêle contenant 40 g de beurre.

Mettre les soles sur un plat allant au four, les ouvrir le long de l'arête centrale et les farcir avec la préparation aux champignons.

Napper avec la sauce faite en réduisant 2 échalotes avec le vin blanc, le citron et le beurre incorporé hors du feu.

Faire dorer au four.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.