

SOLE AU RIZ A L'ORANGE



RÉALISATION DE LA SOLE AU RIZ A L'ORANGE

La **sole au riz à l'orange** est une recette originale sucrée et salée. L'orange se mêle bien à la délicatesse de la sole et en relève le goût. Une recette de sole pour valoir les plaisirs tout simplement.

LES INGRÉDIENTS DE LA RECETTE :

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

800 g de filet de sole 40 g de beurre pour la cuisson des soles 2 oranges 1/4 de cuillère à café 4 épices **Pour le riz à l'orange** : 350 g de riz 60 g de beurre 2 échalotes 2 oranges non traitées Sel et poivre 1 fois 1/2 le volume de riz en eau 1 plat de cuisson

LES ÉTAPES DE LA RECETTE :

Mettre le four à chauffer à 200°C. Préparez le riz à l'orange en suivant la recette. Presser le jus de deux oranges. Faire fondre le beurre au fond du plat de cuisson en le plaçant 1 minute dans le four chaud. Répartir les filets de sole dans le plat. Ajouter le jus d'orange. Répartir le riz à l'orange sur les filets de sole. Faire cuire 10 à 12 minutes selon l'épaisseur des soles.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs

Réf : 01292

6,49 €



Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de

1,99 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué

à partir de

1,59 €



Tablier en coton avec poche



Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de

4,74 €



Dessous de verre rond en bois

à partir de

0,69 €



Sac à tarte en coton

à partir de

3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr