

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 mèle bien à la délcatesse de la sole et en relève le goût. Une recette de sole pour vairer 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 cuillière 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

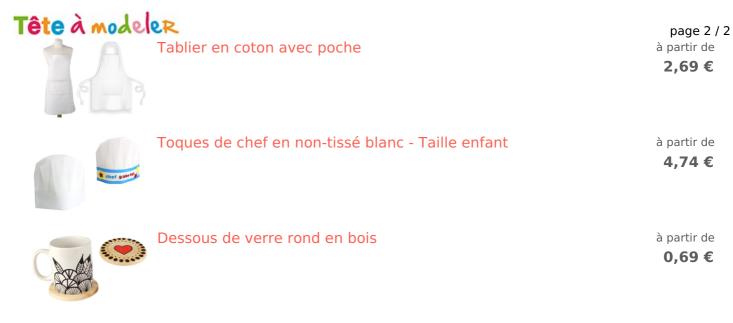
1,99€



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué

à partir de

1,59€





Sac à tarte en coton

à partir de **3,19 €**

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr