



Limande-sole meunière & purée d'été aux petits pois et à la laitue



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

4 limandes-soles
sel et poivre
1 tasse de farine (petite)
150 grammes de beurre
1 kilogramme de pommes de terre
1 paquet de petits pois surgelés
2 décilitres de lait entier
noix de muscade
1 laitue pommée (lavée)

Méthode de préparation

- 1.** Séchez bien les limandes-soles avec de l'essuie-tout. Salez-les et poivrez-les des deux côtés et passez-les dans la farine.
- 2.** Faites chauffer 100 g de beurre dans une grande poêle (jusqu'à ce que le beurre grésille) et faites dorer les limandes-soles des deux côtés (\pm 3 minutes de chaque côté).
- 3.** Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau salée. Égouttez-les et ajoutez les petits pois dégelés. Ils cuiront tout seuls.
- 4.** Ajoutez le lait bouillant et assaisonnez avec 50 g de beurre, du sel, du poivre et de la noix de muscade. Écrasez le tout grossièrement.
- 5.** Ajoutez les feuilles de laitue et mélangez bien.
- 6.** Servez avec le poisson.