

Filets de Sole en Croûte d'Amandes

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 35 minutes

Ingédients:

- Soles	2 filets
- Beurre de Cuisson	50-60g
- Amandes Hachées	2 c à soupe
- Parmesan en Bloc	un peu
- Persil	
- Citron	½
- Sel	
- Poivre	



Recette:

- Dégelez les filets de sole si nécessaire.
- Préchauffez le four à 220°C.
- Faites légèrement fondre (au micro-onde) le beurre pour obtenir une pommade.
- Mélangez-y la poudre d'amande.
- Nappez les filets de poisson avec ce mélange puis déposez-les sur une plaque de cuisson allant au four. Salez et poivrez.
- Enfournez 12-15 minutes jusqu'à obtention d'une croûte d'amande dorée.
- A la sortie du four, râpez un peu de parmesan par-dessus et saupoudrez de persil.
- Accompagnez d'un quartier de citron.