



SOLE À LA PLANCHA

 20 minutes 40 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 8 filets de sole avec la peau
- 8 tranches grandes de jambon sec Serrano [200 g]
- 2 gros oignons cru
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites chauffer la plaque de cuisson spéciale "à la plancha". Coupez les tranches de jambon en trois de manière à obtenir de longues lanières. Pelez les oignons, coupez-les en quatre et détachez les épaisseurs les unes des autres.
- 2° Chauffez l'huile dans une sauteuse et ajoutez l'oignon. Faites-les fondre 15 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps.
- 3° Posez les filets de sole sur la plaque, côté peau en dessous, et saisissez-les deux minutes sur chaque face. Salez et poivrez.
- 4° Coupez chaque filet de sole en trois. Piquez ensuite les morceaux de poisson, les lanières de jambon et les feuilles d'oignons sur de petites brochettes en bois en les alternant. Servez aussitôt.
- 5° © Vie pratique gourmand - Best of n° 1037

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [245 g]	% AR
ÉNERGIE	103 kcal	253 kcal	13 %
PROTÉINES	17 g	41 g	81 %
GLUCIDES	1 g	3 g	1 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	4 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	323 mg	791 mg	33 %