

Soles à la Crème de Ciboulette

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients:

- Filets de Sole	2 précuites et panées
- Oeufs	1
- Fromage Frais	1 c à soupe
- Crème Fraîche	2-3 c à soupe
- Poivre de Cayenne	1 pincée
- Ciboulette	4 cà soupe ciselée
- Sel	
- Poivre	

Recette:

- Faites cuire l'œufs dans de l'eau bouillante salée pendant 12 minutes. Refroidissez-les et écalez-le. Ecrasez-les avec une fourchette. Salez et poivrez.
- Préparez la sauce en fouettant le fromage frais avec la crème. Salez, poivrez et ajoutez le poivre de cayenne et la ciboulette ciselée. Réservez au frais.
- Grillez doucement les filets de sole panés pendant 3-4 minutes en les retournant régulièrement.
- Servez le poisson avec la sauce à la ciboulette et l'œuf écrasé.

