



Sole aux endives

14/11/2017 à 09h44

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 2 gros filets de sole ou 4 petits
- 4 endives
- 1 blanc de poireau
- 100 g de germes de soja
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 6 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 8 cuillères à soupe de moutarde en grains
- Cerfeuil
- Sel et poivre

Préparation :

- Coupez les soles en lanières;
- Lavez, puis coupez les endives et le poireau en petits morceaux;
- Faites sauter les soles, les endives, le poireau et le soja dans l'huile très chaude durant 5 minutes, après avoir salé et poivré;
- Mouillez avec l'eau et le vinaigre, puis ajoutez la moutarde;
- Laissez mijoter une dizaine de minutes;
- Disposez dans des assiettes creuses de préférence, et décorez de quelques pluches de cerfeuil.