

# Filet de sole à l'orange

96 portions

## Source de la recette

Hôpital Juif de réadaptation

## Précision ou commentaire de l'établissement

### Description de la portion et du service

1 filet

### Rendement de la recette

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	100	Sodium (mg)	310
Protéines (g)	17	Lipides (g)	1
Glucides (g)	5	Gras saturés (g)	0
Sucres (g)	3	Fibres (g)	1



Québec 



# Filet de sole à l'orange

96 portions

## Rendement de la recette

--

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
24 unités	Oranges fraîches	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bien laver l'orange avant de peler le zeste. S'assurer de ne pas utiliser la pulpe blanche. Découper l'orange en deux et presser le jus.</li><li>2. Mélanger le jus d'orange avec le miel, le sel, le poivre et le zeste d'orange pour la marinade.</li><li>3. Préchauffer le four conventionnel à 425°F. Verser la marinade sur les filets de sole et laisser mariner pendant 15 minutes.</li><li>4. Retirer les filets de la marinade. Badigeonner les filets d'huile avant de placer au four. Cuire de 5 à 10 minutes.</li><li>5. Dans une poêle à feu vif, réduire le reste de la marinade pour en faire un glaçage. Asperger le glaçage sur le poisson avant de servir.</li></ol>
120 ml	Miel	
10 ml	Sel	
7 ml	Poivre noir moulu	
118 ml	Zeste d'orange	
96 un	Filets de sole crus	
240 ml	Huile de canola	

