

1 1 avocat



2 3 tomates



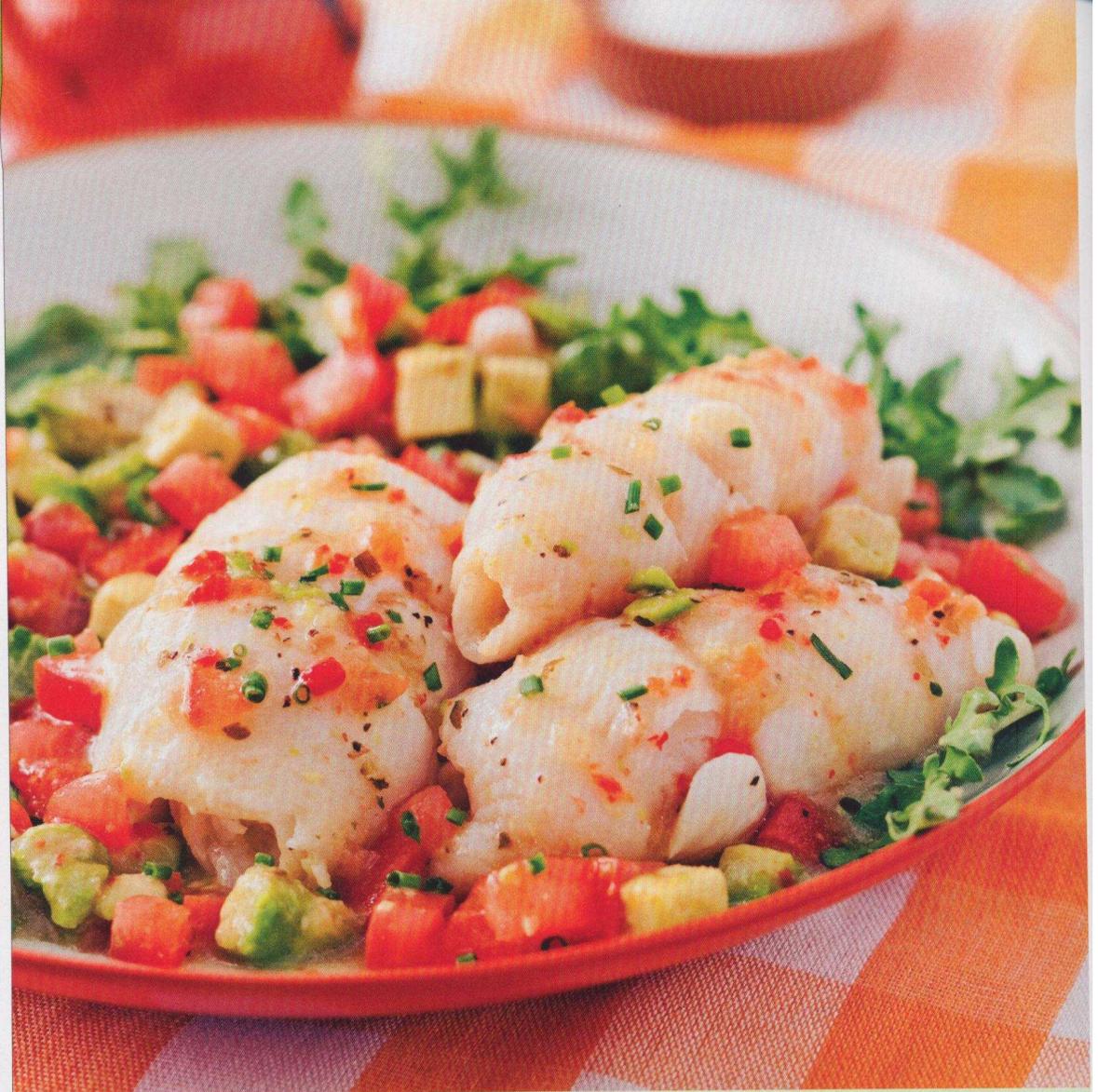
3 Vinaigrette italienne
125 ml (1/2 tasse)



4 3 oignons verts émincés



5 Filets de sole
8 filets de 90 g
(environ 3 oz) chacun



Filets de sole, sauce à l'avocat

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 8 minutes • Quantité : 4 portions

Prévoir aussi : Préparation :

- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes

Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

- 1 Couper l'avocat et les tomates en dés. Déposer dans un bol. Ajouter la vinaigrette et les oignons verts. Remuer.

- 2 Dans une grande poêle, chauffer le bouillon à feu moyen. Rouler les filets de sole et les déposer dans la poêle. Couvrir et cuire de 6 à 8 minutes.

- 3 Ajouter le mélange à l'avocat dans la poêle. Couvrir et cuire de 2 à 3 minutes.

- 4 Au moment de servir, répartir les filets de sole et la sauce dans les assiettes. Si désiré, parsemer chacune des portions de ciboulette.