

Filets de sole, courgette roulé et riz créole

Et si on faisait nos courses en trois clics... toutes nos courses !

Faire ses courses au quotidien demande souvent beaucoup de temps, un « beaucoup » qui peut se transformer certaines fois en trop de temps. Et quand nous n'avons justement pas le temps, tout ce qui peut alors nous aider est le bienvenue, vraiment le bienvenu !

Et c'est ce que nous propose maintenant Toupargel ! En plus de nos surgelés nous pouvons en effet acheter tout le reste, légumes et fruits frais, épicerie salée ou sucrée et même la bouteille de vin.

C'est en tout cas ce que j'ai fait avant de préparer le joli petit plat que je vous propose aujourd'hui en commandant en même temps mes filets de soles surgelés mais aussi mes courgettes, mes oignons, le riz et même le Chardonnay IGP Pays d'Oc que j'ai eu envie d'associer à mon plat !

Alors si vous aussi vous voulez réaliser ma recette du jour vous le savez maintenant, en quelques clics tous les ingrédients pourront arriver chez vous !

[Imprimer](#)

Filets de sole et courgette roulé

Auteur: Dorian

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Temps total: 40 minutes

Pour 4 personnes

Ingredients

- - 8 de [filets de Sole de mer du Nord](#)
- - 1 [courgette](#)
- - 1 càc de [basilic coupé](#)
- - 2 oignon nouveau (oignons en botte)
- - 20g de [beurre](#)
- - 350g de [riz long grain Méditerranée de Camargue](#)
- - 60cl de [bouillon de légumes chaud](#) (réalisé avec un cube de bouillon de légume)
- - 1 [citron](#)
- - sel et poivre
- - quelques feuilles de basilic (facultatif)

Instructions

1. Faites décongeler les filets de sole puis coupez-les en deux dans la longueur.
2. Lavez, séchez puis taillez la courgette en fines lanières à l'aide d'un économètre.
3. Posez une lanière de courgette sur votre plan de travail et par dessus une demi-tranche de sole puis découpez la partie de la courgette qui dépasse du filet de sole.
4. Étalez sur la sole un peu de basilic puis salez et poivrez.
5. Roulez le tout en serrant bien puis plantez un cure-dent de manière à maintenir le rouleau.
6. Recommencez avec les autres filets et déposez-les au fur et à mesure dans un panier vapeur (vous pouvez aussi utiliser le panier d'une cocotte minute ou d'un couscoussier).
7. Faites chauffer une casserole d'eau et quand elle arrive à ébullition posez le panier vapeur dessus et faites cuire pendant 10 minute..
8. Pendant ce temps préparez le riz. Émincez finement les oignons nouveaux, réservez un peu de la partie verte que vous utiliserez au moment de servir.
9. Faites fondre le beurre dans un casserole puis ajoutez l'oignon et faites-le dorer rapidement.
10. Ajoutez le riz mélangez bien puis versez le bouillon, attention il doit être bien chaud, mélangez, couvrez et faites cuire le temps indiqué sur l'emballage.

11. Quand le riz et les roulés sont prêts, servez le riz dans les assiettes, déposez les roulés par-dessus parsemez l'oignon réservé, un peu de zeste de citron et éventuellement quelques feuilles de basilic.
12. Servez avec des quartiers de citron.

Astuce : Vous pouvez accompagner votre plat d'une petite sauce toute simple en mélangeant un yaourt avec un peu d'oignon nouveau, du zeste de citron, du sel et du poivre !
