

# Filets de Sole

## Les ingrédients :

- 1 livre de filet de sole
- 3-4 échalotes
- Crevettes (quantité à votre goût)
- 1 canne de crème de champignons
- Fromage cheddar râpé
- Beurre
- Sel et poivre



## La préparation et cuisson : **Au four**

1. Préchauffer le four à 350° F.
2. Dans un bol de pyrex ou un plat de 8 pouces allant au four, déposer des noisettes de beurre dans le fond du plat et ajouter le 2/3 des morceaux d'échalotes.
3. Étendre les filets de sole sans les superposer par-dessus le beurre et les échalotes.
4. Placer le reste des échalotes sur le poisson.
5. Ajouter les crevettes (pour la quantité c'est libre à vous).
6. Mettre la crème de champignons de façon à recouvrir tout le contenu du plat.
7. Ajouter sel et poivre au goût.
8. \*Facultatif\* terminer en plaçant le fromage cheddar râpé sur le dessus.
9. Cuire au four pendant 20 minutes. Gratiner le fromage si désiré.



Pour un petit plus, vous pouvez ajouter sur le poisson quelques tranches de champignons préalablement rôtis.

Bon appétit!