



# Filets de sole et légumes méditerranéens au four



**Temps de préparation**

> 1h



**Difficulté**

Moyenne



## Ingrédients

200 grammes de haricots verts (nettoyés)  
1 fenouil (émincé)  
1 oignon rouge (coupé en demi-rondelles)  
1 poignée d'olives  
1 ravier tomates cerises (coupées en deux)  
1 poivron jaune (en lamelles)  
1 courgette (en rondelles)  
sel et poivre  
2 cuillères à soupe d'herbes de Provence  
1 décilitre d'huile d'olive (+ un filet)  
12 filets de soles  
beurre  
1 bouquet d'aneth  
1 cuillère à soupe de câpre

## Méthode de préparation

- 1.** Blanchissez les haricots dans une eau bouillante légèrement salée pendant 2 à 3 minutes.
- 2.** Couvrez une lèchefrite de fenouil, d'oignons rouges, d'olives, de tomates cerises, de poivrons jaunes, de courgettes, de haricots, de sel, de poivre et d'herbes de Provence.
- 3.** Aspergez le tout d'huile d'olive et faites cuire pendant 40 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
- 4.** Enroulez les filets de sole et placez les roulades verticalement dans un plat de cuisson graissé. Déposez une noisette de beurre sur chaque roulade de sole. Salez et poivrez. Laissez cuire pendant 8 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
- 5.** Retirez la lèchefrite du four, remuez les légumes et disposez les roulades de sole sur ceux-ci.



**6.** Garnissez d'aneth finement haché et de câpres.