

# Limande meunière

Bonjour à toutes et tous

Vous devez tous connaître la *sole meunière*, grand classique de la cuisine française où les soles entières sont farinées puis cuites dans un beurre noisette. C'est un des plats favoris de mon mari, qui l'apprécie pour la chair fine du poisson et la petite croûte croustillante dessus. Mais ce n'est souvent pas compatible de notre budget vu le prix de ce poisson fin.

Mon mari étant souvent assez futé en terme d'économie, un jour devant l'étal du poissonnier, il m'a suggéré d'essayer avec la limande, un autre poisson plat, de chair assez fine et (très) significativement moins cher. Dans l'assiette, si on ne retrouve pas très exactement le goût de la sole, on conserve cependant les grands marqueurs : chair délicate et fine, fins filets, croustillant de la panure « meunière », et un plat tout à fait délicieux. Cette limande meunière est excellent remplaçant qui a vite été adopté pour régaler la famille au quotidien tout en épargnant le budget

Ayant pris une photo il y a peu au détour d'une nouvelle édition de limande meunière, je me suis dit que vous serez peut être preneur/preneuse de l'idée. La voici



(C) AU FIL DU THYM

Limande meunière

---

## **Recette : Limande Meunière**

**Saison de la recette : Novembre à Avril (idéalement)**

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 10 minutes**

---

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 4 limandes entières ou 600 g de filets de limande
- 60 g de farine (environ)
- 80 g de beurre (idéalement demi sel)
- jus d'un citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

## Réalisation

- *Si limande entière*, préparez vos limandes : retirez la peau des deux faces (noires et blanches), vérifiez qu'elles sont bien vidées. [NB : pas de nécessité à lever les filets]
- Déposez la farine dans un plat, mélangez avec un peu de sel et de poivre. Passez y les limandes dedans, et tapotez très légèrement pour retirer l'excédent de farine.
- Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile et le beurre dans une poêle suffisamment large pour contenir les poissons. Déposez y les limandes et faites le colorer 2 minutes sur la première face, puis 2 minutes sur la seconde face.
- Quand les deux faces sont dorées, retournez le poisson (ie – retour sur la disposition initiale), baissez le feu, et laissez finir de cuire à feu doux (encore plutôt 6-10 minutes pour un poisson entier, probablement 5 minutes pour les filets). Pendant cette cuisson, de temps en temps, arrosez le dessus de beurre.
- Une fois le poisson cuit, retirez le dans les assiettes/plat de service, et poursuivez la cuisson du beurre jusqu'à avoir une odeur de noisette. Déglacez alors avec le jus de citron, mélangez un coup, et versez sur les limandes.

Servez aussitôt

---

**Astuces :**

- Accompagnement : Classiquement, on accompagne la limande meunière de pommes vapeurs ou de riz. Personnellement, j'aime bien le proposer avec un riz citron/romarin.
  - Variante : Vous pouvez aussi réaliser la recette avec tout poisson blanc de votre choix, coupé assez fin?
-