

# Sole aux épinards (TupperOndes)

## Ingrédients

- 1 livre de sole
- ½ tasse de crème 35 %
- 1/3 tasse de parmesan frais
- 1 sac d'épinards frais et lavés
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon jaune
- Sel et poivre au goût

## Instructions

1. Hacher grossièrement les épinards dans le Rapido-chef.
2. Déposer les épinards le 1,75 l de la TupperOndes et cuire 2 min avec le couvercle.
3. Hacher l'oignon et l'ail avec le Hachoir gagne-temps.
4. Mélanger les épinards, l'ail, l'oignon, la crème, le parmesan, le sel et le poivre dans un bol.
5. Placer une première rangée de filet de sole dans le 1,75 l de la TupperOndes et mettre 1/3 du mélange d'épinards sur le poisson.
6. Mettre une deuxième rangée de sole dans le plat et continuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de poisson et de mélange.
7. Cuire avec le couvercle 20 minutes en superposition avec un riz blanc dans le 3L.