

Recette SALÉE

Nombre de personnes : 4 - Temps de préparation : 15 mn

Cuisson : 45 mn - Difficulté : Facile



Filets de poisson au four, en rouge et vert

> Préparation

- Disposez les filets de poisson dans un plat à gratin.
- Salez, poivrez, mettez les herbes de provence et les épices.
- Emincez l'oignon et disposez-le dessus.
- Coupez les tomates et les courgettes en rondelles.
- Alternez ensuite tomate et courgette en prenant soin de bien positionner les courgettes sous les tomates pour leur éviter de sécher.
- Versez un filet d'huile d'olive.
- Enfourez à 180° pendant 30 à 45 mn.
- Servez avec un riz parfumé.

Ingrédients

- 2 gros filets de poisson blanc
- 1 courgette
- 4 grosses tomates
- 1 gros oignon
- sel, poivre, herbes de provence
- quelques épices au choix
- 1 filet d'huile d'olive