



Poisson au four à la tomate et aux oignons

- Niveau Facile
- Préparation 15 min
- Cuisson 15 min

Ingédients pour 4 personnes

- 4 filets de merlan
- 250 g de tomates cerise
- 12 oignons grelot
- 4 brins de thym
- 1 brin de romarin
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

Etapes de préparation

- 1 Préchauffez le four à 210 °C.
- 2 Lavez et séchez les tomates cerise puis coupez-les en 2. Epluchez les oignons grelots.
- 3 Déposez les filets de merlan dans un plat à four. Salez et poivrez-les puis entourez-les de légumes.
- 4 Dans un bol, réunissez l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre. Ajoutez l'ail pressé. Versez cette sauce sur le poisson et les légumes. Parsemez le plat de thym émietté et de romarin ciselé.
- 5 Enfournez 15 min, servez chaud.