



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

Etapas 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 émiétté et de romarin ciselé.
- 5 Enfournez 15 min, servez chaud.