

CUISINE TUNISIENNE



VOTRE RECETTE
FILETS DE POISSON AU FOUR

TUNISIA CUISINE
www.TunisiaCuisine.com

Filets de poisson au four

Complexité: Facile

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Repos : 0 mn

Nombre de personne : 4

Ingrédients :

2 filets de lieu noir (300 g)

3 pommes de terre

1 oignon

huile d'olive

persil

sel et poivre du moulin

Préparation :

Coupez les pommes de terre en rondelles, écrasez les oignons. Réservez. Préchauffez le four à 200°C.

Posez les filets dans un plat à gratin. Arrosez-les d'huile d'olive. Salez et poivrez. Ajoutez les oignons.

Arrosez à nouveau d'un filet d'huile olive.

Mettez le plat au four dès que le four est à la température indiquée et laissez cuire 20 minutes.

Saupoudrer de persil et servir.