

Filet de poisson à la Tapenade au Citron



Filet de poisson blanc
Épinards
Tomates
Citron
Tapenade au Citron

- ❖ Voici une recette accessible à tous les niveaux de cuisine.
- ❖ Placez vos filets de poisson sur du papier ciré sur une plaque de cuisson.
- ❖ Faites couler un filet d'huile d'olives et un peu de poivre sur vos filets.
- ❖ Faites préchauffer votre four à 375° F.
- ❖ Une fois votre four à température insérer votre plaque de cuisson à l'intérieur.
- ❖ Laissez cuire votre poisson 15 minutes puis retirez les.
- ❖ Étalez une bonne couche de tapenade au citron sur le filet.

Accompagnement :

- ❖ Faites revenir un quart d'oignon dans une poêle avec de l'huile d'olive bien chaude.
- ❖ Mettez vos pousses d'épinards dans la poêle et faites revenir quelques minutes.
- ❖ Avant la fin de la cuisson mettez vos dés de tomates puis placez un couvercle sur votre poêle pour laissez fondre les tomates.
- ❖ À la fin de la cuisson ajouter sel poivre et un jus de citron.

