

Recette de la semaine : Poisson avec une croûte de roquette

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 filet de poisson
- 1 poignée de roquette
- 10 tomates cerises
- un peu de beurre
- un peu de moutarde
- chapelure
- huile
- fromage râpé
- 1 œuf
- sel / poivre / farine

Matériel:

- Poêle + four
- pelle
- petit bol
- couteau
- planche à découper



1



Lave le poisson et sèche-le avec un essuie-tout. Échauffe le four à 200 degrés.

2



Couvre le poisson des deux côtés avec un peu de farine.

3



Echauffe l'huile dans la poêle et fait revenir le poisson pendant 5 minutes sur chaque côté.

4



Lave les tomates et découpe-les en petits morceaux. Pour la croûte, lave et découpe la roquette, puis ajoute du beurre et de la chapelure.

5



Ajoute le fromage.

6



Ajoute l'œuf.

7



Mélange le tout et ajoute les épices et, si tu souhaites, de la moutarde.

8



Étale le mélange sur le poisson dans un bol ignifuge.

9



Ajoute les morceaux de tomates.

10



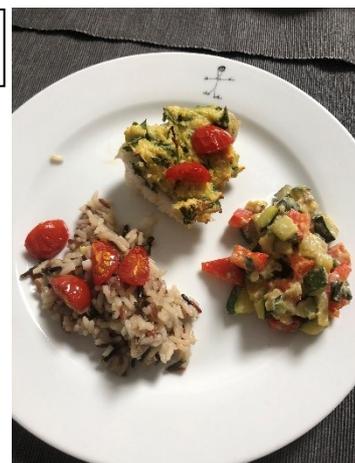
Mets le tout au four pendant 20 minutes au 200 degrés (chaleur tournante).

11



Attention lors que tu sors le poisson du four!
C'est très chaud!

12



Tu peux ajouter à ton repas du riz ou bien de la ratatouille.

Nous te souhaitons
un bon appétit!

