

Recette de la semaine : Filet de poisson en croûte de courgettes et d'amandes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 400g de filet de poisson (par exemple de la morue)
- 1 courgette
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe d'amandes hachées
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de pâte de tomate
- Jus de citron
- poivre + sel



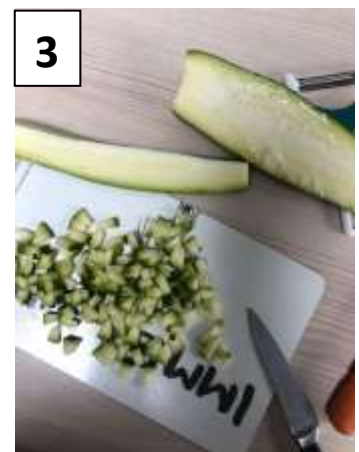
1

Lavez le filet de poisson



2

Séchez le filet de poisson en tamponnant et ajoutez un peu de jus de citron



3

Préchauffez le four à 200 degrés.
Coupez les courgettes en très petits cubes



4

Mettez les cubes de courgettes dans un bol et ajoutez 4 cuillères à soupe d'huile d'olive



5

Pressez 1 gousse d'ail dans le bol



6

Ajoutez 4 cuillères à soupe d'amandes hachées



7

Ajoutez 1 cuillère à soupe de pâte de tomate



8

Salez



9

Poivrez



10

Mélangez bien tout



11

Placez le poisson dans un bol de four et couvrez le poisson avec le mélange de courgettes et d'amandes



12

Mettez le poisson au four pendant 20 minutes



Le poisson est très bon avec du riz et des légumes

Nous vous souhaitons un bon appétit !

