

Poisson juteux au four



Du poisson frais et rien d'autre! Ceux qui aiment les plats frais et simples se laisseront tenter par ce poisson au four.

Cette recette combine un poisson juteux avec des légumes croquants. Elle est facile à préparer et donc un repas idéal quand on reçoit des invités. Le poisson marque également des points grâce à ses précieux acides gras oméga-3, que nous devrions consommer en plus grandes quantités.

Avec le poisson, l'essentiel est qu'il soit vraiment frais: les écailles doivent être brillantes et bien plaquées au corps. Un autre test est l'élasticité de la chair: après une pression, le poisson reprend immédiatement sa forme originale lorsqu'il est frais. S'il reste bosselé, a des écailles sèches ou qu'il sent mauvais, il vaut mieux en choisir un autre.

- 1 gros poisson entier, par exemple une daurade (environ 1 kg)
- 1 cs bombée de beurre mou
- 1 bulbe d'ail
- 1 cs de romarin plus 3-4 branches pour farcir
- 1 cs de feuilles de thym et 3-4 branches pour farcir
- sel et poivre
- 1 citron
- huile d'olive
- 2 patates douces
- 3-4 carottes
- 4 branches de tomates cerises
- haricots verts ou choux de Bruxelles selon les goûts
- sel et poivre (environ 1/2 cs chacun)

1. Préchauffer le four à 160 degrés.
2. Entailler le poisson en croix des deux côtés et le badigeonner de beurre.
3. Hacher finement le thym et le romarin.
4. Couper le citron en tranches.
5. Hacher deux gousses d'ail.
6. Couper les patates douces en tranches et les carottes en morceaux.
7. Assaisonner le poisson à l'intérieur et à l'extérieur avec du sel, du poivre, du romarin, du thym et de l'ail. Farcir le poisson avec les branches de thym et de romarin.
8. Déposer le poisson dans un plat rectangulaire avec un bord. Disposer autour les tranches de citron, les tomates, les

carottes et les pommes de terre, ainsi que les gousses d'ail entières restantes. Arroser le tout d'huile d'olive.

9. Cuire au four pendant environ 20 minutes sans retourner le poisson. Sa chair devrait se détacher facilement des arêtes.