

Truites de mer au four



Préparation: 1 heure 30mn

Pour 2 personnes :

- Tomates -----2
- Pommes de terre-----2
- Oignons-----2
- Citron non traité-----1
- Truites-----2
- Graines de fenouil----1 cuillère à soupe
- Thym-----1 cuillère à soupe
- Sel & poivre-----
- Huile-----
- Beurre-----
- Chapelure-----2 cuillères à soupe

Huiler un plat à four.

Faire de petites entailles sur le dessus du poisson pour y glisser un peu de beurre.

Mettre du beurre aussi à l'intérieur du poisson.

Disposer les poissons dans le plat.

L'entourer de rondelles de tomates, de pommes de terre et d'oignons en alternance.

Saler, poivrer, mettre du thym et du fenouil.

Mettre quelques morceaux de beurre sur les légumes.

Disposer sur le poisson et autour des rondelles de citron.

Arroser le tout d'un filet d'huile et saupoudrer de chapelure.

Enfourner Th 9 environ 35 à 40 mn,

Excellent aussi avec des truites de rivière !