

Filet de julienne au four

Une recette simple, saine et élégante pour les soirs où l'on veut bien manger sans passer des heures en cuisine.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 4 filets de julienne
- 2 2 citrons jaunes non traités
- 3 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 1 gousse d'ail
- 5 Thym ou herbes de Provence
- 6 Sel fin et poivre du moulin
- 7 Option : tomates cerises ou légumes de saison

Préparation pas à pas

- 1 Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante).
- 2 Déposer les filets de julienne dans un plat légèrement huilé.
- 3 Zester un citron puis presser le jus. Arroser le poisson.
- 4 Ajouter l'ail finement haché, les herbes, le sel et le poivre.
- 5 Verser l'huile d'olive et masser délicatement les filets.
- 6 Ajouter éventuellement les légumes autour du poisson.
- 7 Enfourner 15 à 18 minutes selon l'épaisseur des filets.
- 8 Servir immédiatement avec un filet de citron frais.

Astuce de cuisine

Pour une version encore plus fondante, couvrez le plat d'une feuille de papier cuisson pendant les 10 premières minutes.

Fiche recette à imprimer – Blog cuisine & art de vivre