

🔪 Difficulté : Facile ⏱ Temps de préparation : 5 min 🍳 Temps de cuisson : 20 min



## DOS D'EGLEFIN AU FOUR TOMATES CERISE ET CITRON ACCOMPAGNÉ DE RIZ

Un plat léger et savoureux où le poisson fondant est sublimé par une sauce au citron.

**Le Poisson** est sélectionné par **La Maison Duprat aux Halles de Nîmes**.

**Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

### LES INGRÉDIENTS



**Dos d'Eglefin**  
150grs



**Riz**  
80g



**Tomates cerise**  
100grs



**Citron**  
1 (zeste et jus)



**Gousse d'ail**  
1



**Basilic**  
1

### LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



**Huile d'olive**



**sel et poivre**  
Selon votre goût

### L'ÉQUIPEMENT

1 plat allant au four, 1 casserole,

### LES ÉTAPES

#### ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180°C

#### ÉTAPE 2

Déposez le dos d'églefin dans un plat légèrement huilé.  
Répartissez autour les tomates cerises coupées en deux, l'ail en éclats, et parsemez de basilic.

#### ÉTAPE 3

Arrosez d'un filet d'huile d'olive, du jus de citron et ajoutez un peu de zeste râpé. Salez, poivrez, puis enfournez 12 à 15 minutes (selon l'épaisseur du poisson).

#### ÉTAPE 4

Pendant ce temps dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire le riz environ 12mn. Egouttez et réservez avec une noix de beurre.

#### ÉTAPE 5

Servez chaud accompagné du riz.