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

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.