

Recette de la semaine : Légumes au four avec du poisson

Ingrédients (2 personnes):

- 1 poivron
- 1/2 aubergine
- 2 tomates
- 200g de filet de poisson
- 1 oignon de printemps
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Olives
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Les épices : poivre, sel, piment

Matériel :

- Plat de cuisson
- pan
- Couteaux
- Planche à découper

1



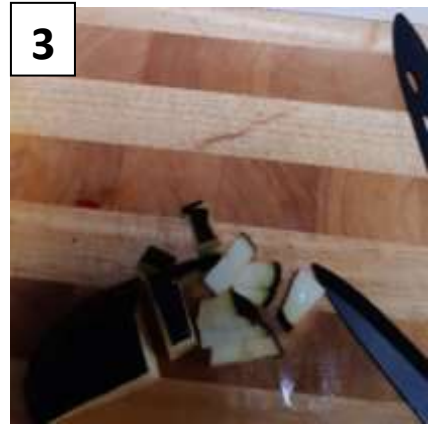
Préchauffez le four à 200 degrés. Ajoutez un peu d'huile d'olive dans le plat de cuisson

2



Coupez les poivrons en petits morceaux et placez-les dans la cocotte.

3



Coupez l'aubergine en petits morceaux et ajoutez-la au paprika.

4



Hachez finement l'oignon et ajoutez-le aux légumes.

5



Hachez l'oignon de printemps en petits morceaux et ajoutez-les également aux légumes

6



Coupez les tomates en petits morceaux et ajoutez-les au légumes.

7



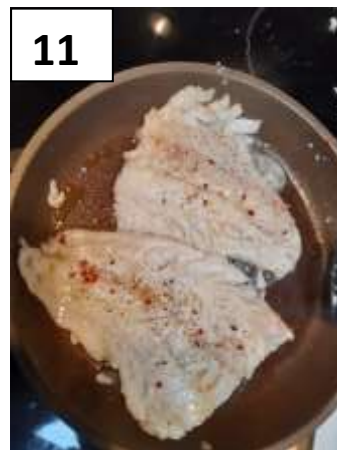
Coupez les olives en deux et ajoutez-les aux légumes

10



Mettez les légumes au four à 200 degrés pendant 15 minutes

11



En attendant, vous pouvez faire frire le poisson. Environ 2 minutes de chaque côté. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

12



Maintenant, vous pouvez mélanger le poisson avec les légumes. Et si vous voulez ajouter un peu de fromage. Remettez le tout dans le four pendant 10 minutes.

**Nous vous souhaitons
un bon appétit !**

