

FILET DE LIEU NOIR

CRÈME & MOUTARDE

TEMPS DE PRÉPARATION

Temps total:
45 min

Préparation :
15 min

Cuisson :
30 min

INGRÉDIENTS

- 1 barquette de filet de lieu noir
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 tomate
- 2 cuillère à soupe de crème
- Ciboulette
- Persil
- Sel & Poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 200°C, puis huilez le fond d'un plat allant au four.
- Déposez le filet de lieu noir dans le plat, salez et poivrez.
- Dans un saladier, mélangez la crème, la moutarde, le persil et la ciboulette jusqu'à obtenir une préparation homogène. Recouvrez entièrement le filet avec cette sauce.
- Coupez la tomate en petits dés et répartissez-les sur le dessus.
- Enfournez environ 30 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit cuit et la sauce légèrement gratinée.

