

Pavé de Loup à la Provençale



- . 4 pavés de loup
- . 8 petites tomates
- . 50 g d'olives noire
- . 1 poivron rouge
- . 1 oignon
- . 1 gousse d'ail hachée
- . huile d'olive
- . quelques graine d'Ajwain bio d'Inde de chez "[Le Tour du Monde en Epices](#)"
- . poivre blanc de Penja de [Terre Exotique](#)
- . sel de guérande aux algues de [Le guérandais](#)

Allumer le four TH6 (180°C).

Etaler les tomates dans un plat à gratin. Couper l'oignon en larges lamelles, ainsi que le poivron. Eparpiller les olives noires, le poivron et l'oignon dans le plat. Parsemer d'une gousse d'ail hachée. Saupoudrer de graine d'Ajwain et d'un filet d'huile d'olive. Enfourner pendant 10 minutes.

Saler et poivrer les 4 pavés de loup. Retirer le plat du four, déposer les pavés de poissons sur le dessus des légumes. Arroser d'un filet d'huile d'olive et glisser au four 10 à 15 minutes.

Servir aussitôt.