

RECETTE PAS CHERE

Bon, on est d'accord... c'est la crise.

Mais c'est pas une raison pour se priver de manger des choses simples quand ton gros rat préféré te donne des recettes "kikoutpachère".

Et celle-ci, je la tiens de Florence, une voisine qui a de bonnes idées. Alors j'ai décidé de tester et honnêtement, y a pas péril en la demeure.

Kékifaut :

pour 6 personnes

Deux vieilles de 1,200 kg (demande à ton poissonnier de les écailler et de lever les filets)

1 gros oignon

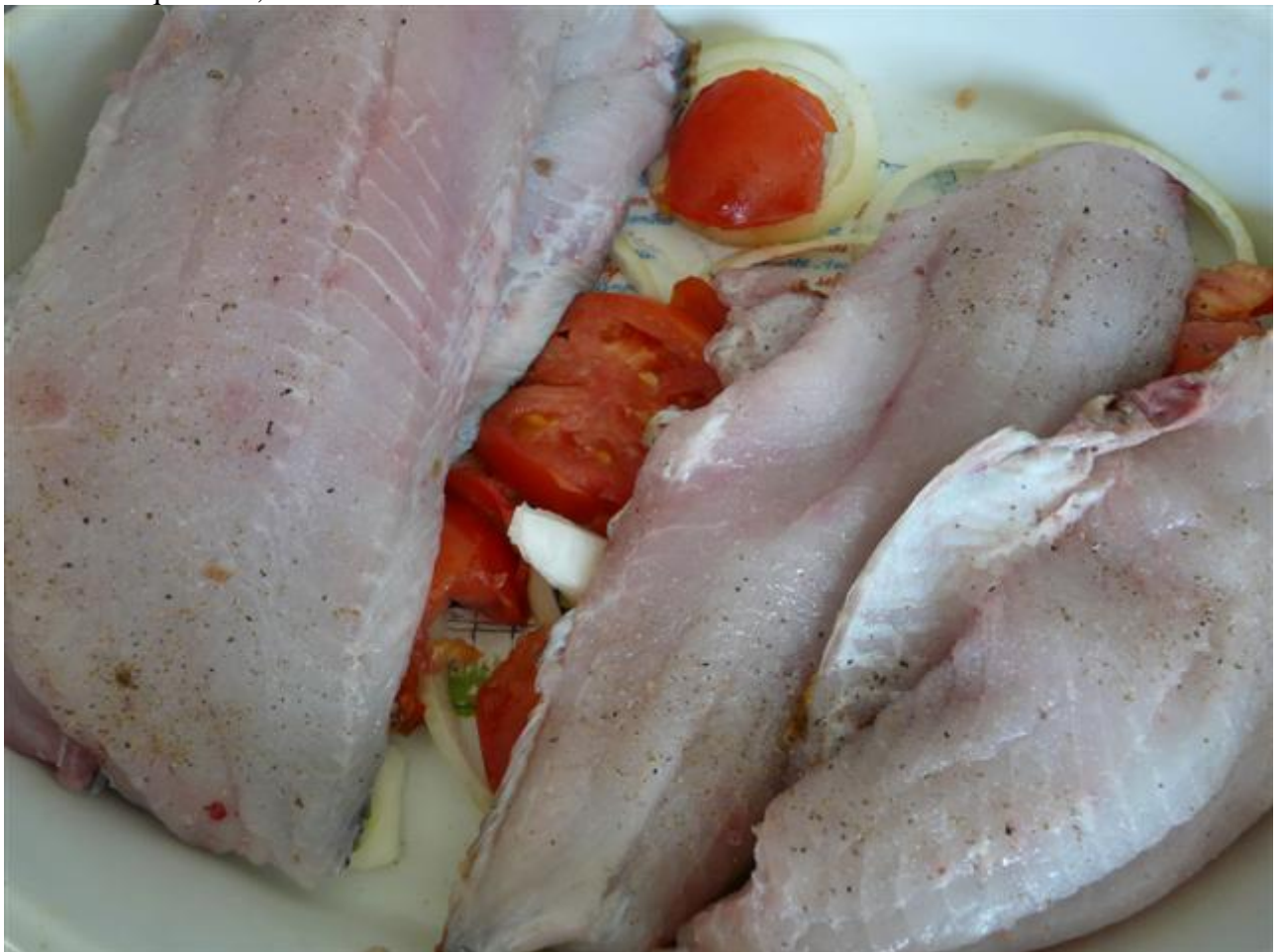
Deux tomates moyennes

1/4 de litre de vin rosé

10 cl d'eau

Sel, poivre.

Dans un plat allant au four que tu auras beurré, tu vas disposer tes oignons en rouelles, tes tomates en quartiers,



puis tes filets de vieille, le vin et l'eau (l'eau c'est pour adoucir l'acidité).



Assaisonne de sel fin et de poivre du moulin, et couvre de papier alu.



Et hop ! Au four à 170° pour 45 mn.

Comme tu vois, c'est pas compliqué et la vieille coûte environ 1,80 € le kilo !