



Lieu noir sous une couverture de tomates

Ingrédients :

800 grammes de filets de lieu noir
1/2 citron vert
2-3 tomates Roma
4-5 cuillères de pesto d'ail des ours (ou autre)
quelques branches de thym
sel, poivre

Préparation :

- ⊙ Placer les filets de lieu noir dans un plat allant au four, graissé ⊙
- ⊙ Presser le 1/2 citron vert et verser le jus sur le poisson ⊙
- ⊙ Tartiner le pesto d'ail des ours sur le poisson, saler ⊙
- ⊙ Laver et couper en fines tranches les tomates, disposer en lignes sur les filets, saler et poivrer ⊙
- ⊙ Répartir les branches de thym ⊙
- ⊙ Cuire dans le four préchauffé à 220 degrés env.20 minutes ⊙

