

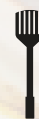
Merlan au four

Ingrédients

- 2 merlans entiers
- 2 citrons bio
- 2 tomates rouges
- 2 oignons
- 2 tomates ananas
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de fenouil
- 200 g de pain rassis
- 2 branches de thym
- 8 cl d'huile d'olive
- ½ bouquet de persil

Je passe en cuisine

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez les oignons et 1 gousse d'ail, émincez-les finement. Lavez les tomates, essuyez-les et coupez-les en rondelles. Étalez le tout dans un plat allant au four.
2. Farcissez généreusement les merlans avec les branches de fenouil et déposez-les sur le lit de tomates et d'oignons. Entourez de rondelles de citron, parsemez de thym et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 10 à 15 minutes, puis retournez délicatement les poissons et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes sur l'autre face.
3. Pendant ce temps, coupez le pain rassis en tranches, frottez-les avec la gousse d'ail restante et taillez-les en croûtons. Faites-les revenir à la poêle dans un filet d'huile avec le persil haché jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
4. Répartissez les croûtons sur les merlans et poursuivez la cuisson 3 minutes. Salez légèrement à la fleur de sel, poivrez généreusement et servez aussitôt bien chaud.



DIFFICULTÉ

FACILE



PRÉPARATION

20 MIN



CUISSON

35 MIN



NB DE PERS.

4