

FILETS DE TACAUD AUX PETITS LEGUMES

Cuisson
au four

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min • Cuisson : 40 min



Filet de tacaud aux petits légumes.

Ingrédients

- 4 filets de tacaud
- 2 courgettes
- 1 boîte de pulpe de tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- Sel et poivre

ASTUCE

Légumes frais, en conserve ou surgelés, tous sont bons pour la santé. N'hésitez pas à en consommer !

Préparation

1. Préchauffer le four thermostat 6 (180°).
2. Laver les légumes. Éplucher l'oignon, l'ail et les couper en petits morceaux. Couper les courgettes en fines rondelles.
3. Dans un plat allant au four, mettre l'huile d'olive, les légumes et la pulpe de tomates. Mettre au four 10 minutes.
4. Sortir le plat du four, ajouter les filets de tacaud encore congelés sur les légumes. Saler, poivrer et saupoudrer d'herbes de Provence.
5. Arroser avec un demi-verre d'eau et remettre au four 30 minutes.
6. Idée d'accompagnement : haricots blancs.

Ingrédients

Préparation :
10 min



Cuisson :
40 min



4 filets
de tacaud



2 courgettes



1 boîte de pulpe
de tomates



1 gousse d'ail



1 oignon



2 cuillères à
soupe d'huile
d'olive



1 cuillère à
soupe d'herbes
de Provence



Sel
Poivre

Préparation :

1



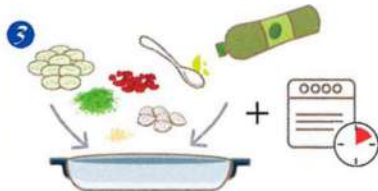
Préchauffer
le four
thermostat
6 (180°C)

2



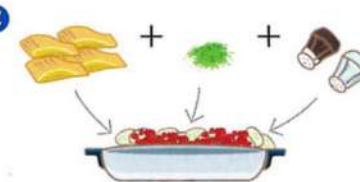
Laver les légumes. Éplucher l'oignon, l'ail et les couper en petits morceaux. Couper les courgettes en fines rondelles.

3



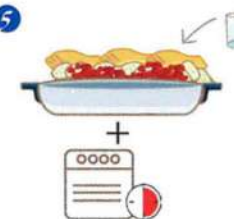
Dans un plat allant au four, mettre l'huile d'olive, les légumes et la pulpe de tomates. Mettre au four 10 minutes.

4



Sortir le plat du four, ajouter les filets de tacaud encore congelés sur les légumes. Saler, poivrer et saupoudrer d'herbes de Provence.

5



Arroser avec un demi-verre d'eau et remettre au four 30 minutes.

6



Idée d'accompagnement : haricots blancs

