



Plat au four de bâtonnets de poissons et de légumes grillés



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

huile d'olive

1 oignon (coupé en quartiers)

5 pommes de terre (épluchées et coupées en dés de 2 cm sur 2)

1 brocoli (en bouquets)

4 carottes (coupées en morceaux de 2 cm)

1/3 céleri-rave (épluché et coupé en dés de 2 cm sur 2)

sel et poivre

3 branches de thym

3 branches de romarin

1 tasse de petits pois surgelés

1 paquet de bâtonnets de poissons (16 pièces)

1 petit bocal de tartare

Méthode de préparation

- 1.** Versez un bon filet d'huile d'olive dans un plat allant au four.
- 2.** Déposez-y les dés de pommes de terre, de carottes et de céleri et les bouquets de brocoli ainsi que le thym et le romarin. Poivrez et salez selon votre goût et mélangez bien avec l'huile d'olive.
- 3.** Faites cuire 25 minutes au four préchauffé à 200 °C. Mélangez soigneusement de temps en temps.
- 4.** Ajoutez ensuite les petits pois et les bâtonnets de poissons (non dégelés). Disposez-les entre les légumes. Poursuivez encore la cuisson \pm 10 minutes dans le four.
- 5.** Déposez le plat à table et servez avec la tartare.