




Plat au four estival à l'aiglefin et au saumon

 **Temps de préparation**
30 min à 1h

 **Difficulté**
Facile



Ingrédients

huile d'olive
400 grammes de filets de saumon
400 grammes de filets d'églefin (ou tout autre poisson blanc)
1 petit bocal de câpres (égouttées)
1 petit bocal d'olives (dénoyautées)
1 petit bocal de tomate séchée
1 fenouil (coupé en fines lanières)
1 bulbe d'ail (coupée en deux)
4 échalotes (pelées et coupées en deux)
1 citron (en quartiers)
1 kilogramme de grenaille (précuites)
sel et poivre
1 baguette
1 sachet de mesclun

Méthode de préparation

- 1.** Badigeonnez un grand plat de cuisson d'huile d'olive. Coupez le poisson en morceaux et disposez-les dans le plat de cuisson. Garnissez-les de câpres, d'olives, de tomates séchées, de lamelles de fenouil, de la tête d'ail coupée en deux, d'échalotes, de quartiers de citron et de grenailles. Aspergez d'huile d'olive, salez et poivrez.
- 2.** Enfournez le plat dans un four préchauffé à 200 °C pour une cuisson de 20 minutes.
- 3.** À mi-cuisson, secouez le plat de cuisson
- 4.** Accompagnez de baguette et d'une bonne salade verte.