

Poisson au four

Huiler un plat à four.

Mettre des parfums ^{neufs} dans le ventre du poisson : fenouil, safran -- Saler, poivrer.

Badigeonner le poisson avec de l'huile d'olive. Saler, poivrer légèrement.

Le placer dans le plat et le mettre dans le four chaud - 200° -

Faire rissoler de l'échalote hachée dans de l'huile d'olive; ajouter un verre de vin blanc sec, du fumet de poisson. Laisser diminuer pendant 10 à 15 mn.

Verser sur le poisson.

Préparer des champignons de Paris. Les faire rissoler. Les ajouter au poisson.

Laisser cuire jusqu'à cuisson complète. Selon la grosseur du poisson, 15 mn. à 40 mn.

T.S.V.P

Pour poisson de 300g, 10 à 12 mn
au four (200°) sur chaque face.

Petite sauce courte :

- T. Bon {
- huile d'olive
 - ail et persil hâchés, revenus.
 - jus de citron pour terminer

Verser la sauce sur les 2 moitiés
au moment de servir.

T. Bon sans une sauce
Le poisson au four, accompagné
d'un riz à la tomate.

T. Bon {

- Egalement avec un riz à l'ail
brûlé parfumé avec du foinon
grillé et rissolé.
- Avec des haricots blancs à la tomate.

Pour poisson de 250g

Cuisson (200°) 10 mn de

Pour une truite de 260g

Cuisson (200°) 7 mn de chaque côté

saumon frais - 250g - 10 mn de

T. Bon {

- chaque côté - 200° avec des carottes
sautées.
- Avec des endives rissolées

Poisson cuit à l'huile d'olive
servi avec une purée à l'huile
d'olive Avec des haricots blancs

T. B