

FILETS DE LIEU NOIR AU FOUR

Pour 4 personnes



*2 filets de lieu noir de 300 g
2 tomates découpées en lamelles
1 gros oignon en lamelles fines
2 échalotes en lamelles fines
huile d'olive
aneth
sel et poivre du moulin ou paprika*

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Sur un plat à gratin faire un lit avec les tomates, les échalotes et les oignons mélangées. Posez les filets et arrosez les d'huile d'olive.
3. Salez et poivrez.
4. Mettez le plat au four dès que le four est à la température indiquée et laissez cuire 20 minutes.

Servez ce plat avec une ratatouille ou du riz.