

FILETS D'EGLEFIN

Pour 4 personnes



400 gr. de filets d'églefine.

2 tomates.

2 échalotes.

Quelques brins de thym frais.

1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

1 citron.

1 cuillère à café de piment doux.

½ cuillère à café de sel.

- 1. Préchauffer le four à 200°.**
- 2. Découper les tomates en rondelles fines et émincer les échalotes.**
- 3. En faire un lit sur le fond du plat.**
- 4. Poser les filets sur ce lit.**
- 5. Parsemer sur les filets les restes de tomates et d'échalotes.**
- 6. Presser le citron.**
- 7. Ajouter le sel, le piment doux.**
- 8. Arroser avec le jus de citron.**
- 9. Arroser avec l'huile d'olive.**
- 10. Répartir les brins de thym.**
- 11. Enfourner.**
- 12. Laisser cuire 30 minutes.**

[Accompagné de riz au curry](#)