



Flétan en écailles vertes et tomates



Ingrédients pour 4 assiettes.

- 500 g de filet de flétan Bonneterre
- 1 pot de sauce tomate Bonneterre
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'Olive Extra Bonneterre
- quelques brins de ciboulette
- 500 g de courgettes
- basilic haché
- jus de 1/2 citron



Préparation

1. Lavez les courgettes et coupez-les en fines tranches de 5 mm d'épaisseur. Faites-les blanchir à l'eau bouillante salée, puis les refroidir et les égoutter.
2. Mettez la sauce tomate dans une casserole et la garder au chaud.
3. Salez et poivrez les 4 filets de flétan. Posez-les sur une plaque avec un peu d'olive.
4. Disposez les rondelles de courgettes en écailles de poisson sur chaque filet.
5. Faites cuire au four pendant une dizaine de minutes à 180 °C.
6. Préparez la marinade en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, le basilic haché, le sel et le poivre.
7. Déposez la sauce tomate chaude dans le fond de chaque assiette. Posez le flétan sortant du four sur les tomates. Arrosez aussitôt avec la marinade. Parsemez de quelques brins de ciboulette et servez.

