

# Poisson au four à l'huile d'olive, aux légumes



## Ingrédients :

4 pavés de poisson de 110-120g chacun  
100g de petits pois frais  
4 brins de thym frais  
25cl de bouillon de légumes  
100g de tomates concassées  
1 brocoli  
1 dizaine d'olives vertes dénoyautées  
Le jus d'un citron jaune  
15cl d'huile d'olive  
Piment d'espelette ou piment en poudre  
Sel  
Poivre

Pour environ **4 personnes**

**Préparation : 50 mins**

## Préparation :

1. Faites cuire les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée, 5 minutes. Egouttez-les sous l'eau froide et réservez
2. Préchauffez le four à 180°C
3. Dans un plat pouvant aller sur le feu, versez un trait d'huile d'olive, laissez chauffer puis déposez les pavés de poisson. Faites les colorer d'un côté quelques minutes à feu moyen. Ajoutez le thym effeuillé et le bouillon de légumes. Enfournez le plat pour 8 à 10 minutes
4. Pendant ce temps, mélangez les tomates concassées avec les petits pois cuits, le brocoli coupé en morceau et les olives coupées en quatre. Ajoutez le jus de citron, versez un peu d'huile d'olive et assaisonnez.
5. Quand les poissons sont cuits, sortez le plat du four, déposez les poissons dans un plat et répartissez les légumes
6. Ajoutez le féculent de votre choix : pomme de terre, riz ....

# *Carpaccio d'ananas au basilic et au citron vert*



Pour **4 personnes**

**Préparation : 20 mins**

## **Préparation :**

1. Râpez la peau du citron pour en récupérer le zeste. Mélangez-le à la cassonade puis pressez le citron
2. Ôtez l'écorce de l'ananas à l'aide d'un couteau et retirez tous les yeux noirs. Effeuiliez et coupez en petites lamelles les feuilles de basilic
3. Coupez en très fines tranches l'ananas et répartissez-les sur des assiettes. Versez un peu de jus de citron, puis parsemez le tout de basilic et de zestes de citron sucrés.

## **Ingrédients :**

1 citron non traité  
4 càc de sucre  
1 ananas  
2 brins de basilic