

POUR 4 PERSONNES

4 pavés de poisson de 110 à 120 g chacun

100 g de petits pois

4 brins de thym frais

15/25 cl de bouillon de légumes 100 g de tomates cerise ou de tomates concassées

Petit brocoli (cru ou cuit à la vapeur)

1 dizaine d'olives vertes dénoyautées

(facultatif)

Le jus d'1 citron jaune ou vert

15 cl d'huile d'olive

Piment d'Espelette

Fleur de sel

Fais cuire les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée, Egoutte-les sous l'eau froide et réserve.

Dans un plat, verse un trait d'huile d'olive, fais colorer les pavés de poisson salés à feu moyen quelques minutes. Ajoute le thym effeuillé et le bouillon de légumes. Enfourne (180 °C.) pour 8 à 10 minutes.

Coupe les tomates cerise en quartiers, mélange-les avec les petits pois cuits, les petites sommités de brocoli et les olives. Ajoute le jus de citron, verse l'huile d'olive à mi-hauteur, assaisonne avec de la fleur de sel et du piment.

Quand les poissons sont cuits, dépose les dans les assiettes, puis répartis la vierge de légumes dessus et sers aussitôt.

Poisson au four
à l'huile d'olive,
vierge de légumes