

Filet de merlan sur lit de courgettes et carottes.



Température : 100°C
Taux d'humidité : 100%
Cuisson : 8 à 10 min

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de filets de merlan
2 courgettes
2 carottes
2 citrons bio
Herbes de provence

Préchauffez le four à 100°C, 100% d'humidité.

- Préparez les légumes :
Epluchez les courgettes et les carottes et coupez-les en tagliatelles dans le sens de la longueur à l'aide d'un rasoir à légumes.
- Réservez le jus d'un citron et coupez l'autre citron en rondelles.
- Déposez les tagliatelles de légumes dans un plat, les filets de merlan par-dessus, arrosez avec le jus de citron et assaisonnez (sel, poivre, herbes de provence).
- Répartissez les rondelles de citron par-dessus. Enfourez et faites cuire pendant 8 à 10 min.